crivit

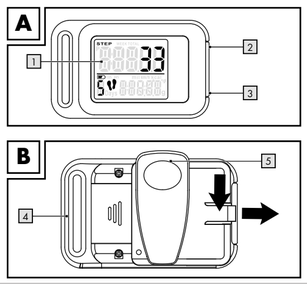
SCHRITTZÄHLER
PEDOMETER
PODOMÈTRE

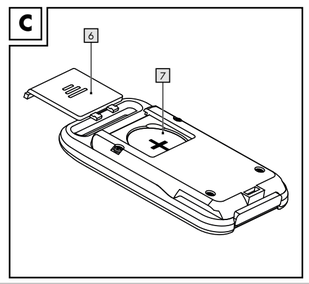
(DE) (AT) (CH) **SCHRITTZÄHLER** Bedienungsanleitung
(GB) (IE) **PEDOMETER** Operating instructions
(FR) (BE) **PODOMÈTRE** Notice d'utilisation
(NL) (BE) **STAPPENTELLER** Bedieningshandleiding
(PL) **LICZNIK KROKÓW Z RADIEM** Instrukcja obsługi
(CZ) **KROKOMĚR** Návod k obsluze
(SK) **KROKOMER** Návod na obsluhu

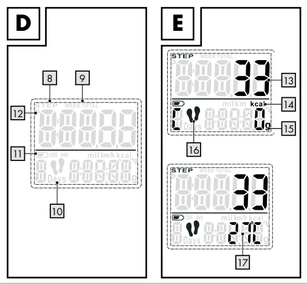
CE

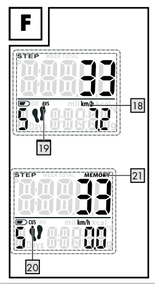
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)

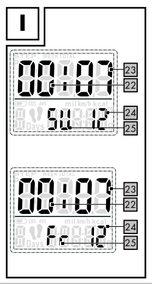
IAN 326844_1904

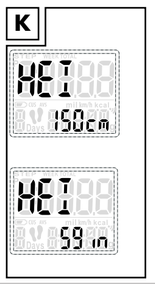












DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6
DE-22397 Hamburg
GERMANY

10/2019
Delta-Sport-Nr.:
SZ-7137, SZ-7138

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

08.07.2019 / AM 9.50

IAN 326844_1904

8

L

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

DE/AT/CH

Lieferumfang
1 x Schrittzähler
1 x Batterie (3 V ⎓ CR2032)
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten
Batterietyp: 3 V ⎓ CR2032

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 10/2019

⎓ Symbol für Gleichspannung
Messmethode: Sensor
Schrittanzeige: 0 – 99999 Schritte
Entfernungsanzeige: 0 – 9999 km
Kalorienanzeige: 0 – 99999 kcal
Einstellbares Nutzergewicht:
30 – 220 kg (auf 1 kg genau einstellbar)
Voreinstellung: 50 kg
Körpergröße: 100 – 250 cm

DE/AT/CH

Voreinstellung: 150 cm
Einstellbare Schrittlänge:
25 – 250 cm
Voreinstellung: 62 - 104 cm
(je nach Körpergröße)
Zeitformat: 12/24 Stunden
Batterie: 1 Batterie CR2032 (3 V (Gleichstrom), Lithium)
Zulässiger Temperaturbereich:
0 – 50 °C

Bestimmungsgemäße Verwendung
Der Artikel ist als Schrittzähler für den privaten Gebrauch entwickelt worden. Nicht geeignet für die Erfassung medizinischer Daten.

DE/AT/CH

Teilebeschreibung
Artikel:

1 LC-Display
2 MODE-Taste
3 SET-Taste
4 Antischockring
5 Gürtelclip
6 Batteriefachabdeckung
7 Batteriefach

Display:

8 Step-Modus
9 Wochen-Anzeige
10 Tages-Anzeige
11 Anzeige für niedrigen Batteriestand
12 PM-Symbol (12-Std. - Format)
13 Schrittzahl
14 Kalorienanzeige
15 Gramm-Symbol (Fettverbrennung)
16 Aktivität Schrittzähler
17 Temperaturanzeige
18 km / m pro Stunde
19 Durchschnittliche Geschwindigkeit
20 Aktuelle Geschwindigkeit
21 7-Tage-Speicher

HINWEIS: Sie können das Display (1) nicht ausschalten.

DE/AT/CH

Der Stromverbrauch zum Betrieb des Displays ist sehr gering und lässt sich mit dem einer Armbanduhr vergleichen.

Sicherheitshinweise!
Wichtig: Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und bewahren Sie diese unbedingt auf!
- Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

DE/AT/CH

- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Setzen Sie den Artikel
– keiner direkten Sonneneinstrahlung,

DE/AT/CH

– keinen extremen Temperaturen,
– keiner Feuchtigkeit / keinem Regen aus.
Andernfalls droht eine Beschädigung des Artikels.
- Schützen Sie den Artikel vor Nässe und Feuchtigkeit. Tauchen Sie den Artikel nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten!
- Verwenden Sie nur den Batterietyp: 3 V/CR2032.

Warnhinweise Batterien!
- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

DE/AT/CH

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/–) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

DE/AT/CH

- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.

DE/AT/CH

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gefahr!
- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife.

DE/AT/CH

Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Inbetriebnahme
Ziehen Sie die Schutzfolie von dem Display ab.
Nehmen Sie den Gürtelclip (5) ab, indem Sie die Verriegelung hoch drücken und den Gürtelclip abschieben (Abb. B).

DE/AT/CH

Batterie einsetzen
ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.
Setzen Sie vor der ersten Verwendung des Artikels die beiliegende Batterie ein.
1. Schieben Sie die Batteriefachabdeckung (6) von dem Batteriefach (7) an der Unterseite des Artikels (Abb. C).
2. Legen Sie die Batterie vorsichtig in das Batteriefach ein.
Die Batterie muss sich komplett im Batteriefach befinden.

Hinweis: Achten Sie auf die Plus/Minus-Pole der Batterie und auf das korrekte Einsetzen.
Hinweis: Der Artikel führt nun einen kurzen Displaycheck durch. Alle Anzeigetexte des Displays erscheinen für ca. 1 Sekunde. Der Artikel schaltet dann in den Einstellmodus.
3. Schieben Sie die Batteriefachabdeckung auf das Batteriefach.
4. Befestigen Sie den Gürtelclip am Artikel.

Batterien austauschen
ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, wechseln Sie diese wie beim Einsetzen beschrieben aus. Entnehmen Sie vor dem Einsetzen der neuen Batterie die im Artikel liegende Batterie.
Hinweis: Beim Auswechseln der Batterie bleiben alle gespeicherten Daten, bis auf Uhrzeit, Wochentag und Tageswerte erhalten.
Achten Sie darauf, dass Sie das Display während des Batteriewechsels nicht zerkratzen.

Einstellung
Das Display verwendet Worte und Abkürzungen in englischer Sprache. Folgende Schritte dienen der Ersteinstellung:

DE/AT/CH

- Unit = Streckeneinheit (km/mile) (Abb. G)
- Time = Zeitformat (24hr/12hr) (Abb. H)
- Stellen Sie die Stunden (22) ein (Abb. I).
- Stellen Sie die Minuten (23) ein (Abb. I).
- Stellen Sie die Sekunden (24) ein (Abb. I).
- Stellen Sie den Wochentag (25) ein (Abb. I).
  MO = Montag
  TU = Dienstag
  WE = Mittwoch
  TH = Donnerstag
  FR = Freitag
  SA = Samstag
  SU = Sonntag

DE/AT/CH

- Weight („WEI") = Körpergewicht (30 - 220 kg) (Abb. J)
- Height („HEI") = Körpergröße (100 - 250 cm) (Abb. K)
- Step-Length („STPL") = Schrittlänge (25 - 250 cm) (Abb. L)

Bevor Sie den Artikel benutzen können, müssen Sie einige persönliche Daten eingeben. Drücken Sie mehrfach die MODE-Taste (2), um durch die verschiedenen Werte zu wechseln. Drücken Sie die SET-Taste (3), um den gewünschten Wert zu bestätigen.
- Stellen Sie die Streckeneinheit („Unit", Abb. G) ein (KM / Mile) .

DE/AT/CH

Hinweis: Wenn Sie sich für die Streckeneinheit „KM" entscheiden, wird die Gewichtseinheit in „kg" und die Längeneinheit in „cm" angezeigt.
Wenn Sie „Mile" wählen, zeigt der Artikel das Gewicht in „lb" und die Länge in „inch" an.
- Stellen Sie das Zeitformat („Time", Abb. H) ein (12 / 24 Stunden).
- Stellen Sie die Stunden (22) ein (Abb. I).
- Stellen Sie die Minuten (23) ein (Abb. I).
- Stellen Sie die Sekunden (24) ein (Abb. I).
- Stellen Sie den Wochentag (25) ein (Abb. I).

DE/AT/CH

- Stellen Sie Ihr Gewicht („Weight", Abb. J) ein.
Hinweis: Achten Sie darauf, bei der Gewichtseingabe zusätzliche Lasten wie Kleidung oder Rucksack miteinzubeziehen.
- Stellen Sie Ihre Körpergröße („Height", Abb. K) ein.
- Stellen Sie Ihre Schrittlänge („Step-Length", Abb. L) ein.
Hinweis: Der Artikel zeigt eine durchschnittliche Schrittlänge an, die anhand Ihrer Eingabe der Körpergröße ermittelt wird.
Für genauere Messergebnisse können Sie Ihre persönliche Schrittlänge ermitteln und manuell verändern.

DE/AT/CH

Messen Sie eine kurze Distanz von max. 10 Metern aus und zählen Sie die Schritte, die Sie für diese Entfernung benötigen. Teilen Sie die Distanz durch die Anzahl der Schritte und Sie erhalten Ihre Schrittlänge. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch nochmaliges Drücken der SET-Taste.

Funktionen
Drücken Sie wiederholt die MODE-Taste, um durch die verschiedenen Modi zu wechseln (Uhrzeit, STEP, sowie 7-Tage-Speicher).

DE/AT/CH

Uhrzeit-Modus
Im Display wird die aktuelle Uhrzeit und der Wochentag angezeigt.

STEP-Modus
Die Anzahl der gemessenen Schritte des aktuellen Tages sowie die Aktivzeit werden angezeigt.
Hinweis: Der Artikel ist mit einem 10-Schritt-Filter ausgestattet, um die Genauigkeit der Schrittanzahl zu erhöhen. Dies erfordert mindestens 10 Schritte für den Sensor, um das aktive Verhalten des Benutzers in Bezug auf Geschwindigkeits- und Distanzberechnung zu erfassen.

DE/AT/CH

Die anfängliche Anzeige der Schrittanzahl wird daher oberhalb von 10 liegen.
- Drücken Sie mehrfach die SET-Taste, um im STEP-Modus durch die Anzeigen für Aktivzeit, Strecke, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, aktuelle Geschwindigkeit, durchschnittliche Geschwindigkeit und Temperatur zu wechseln (Abb. E - F).

Aktivzeit
Die Bewegungszeit (Time = „T") des Artikels am aktuellen Tag wird angezeigt.
Strecke
Die zurückgelegte Strecke (Distance = „D") des aktuellen Tages (in km) wird angezeigt.

DE/AT/CH

Kalorienverbrauch und Fettverbrennung
Die verbrauchten Kalorien (Calorie „C") und Fettverbrennung (Fatburning = „F") in g des aktuellen Tages werden angezeigt.
Hinweis: Die Angabe der verbrauchten Kalorien ist nur ein Annäherungswert.

Geschwindigkeit
Die aktuelle (Current Speed = „CUS") und die durchschnittliche (Average Speed = „AVS") Geschwindigkeit werden in km / h angezeigt.
Temperatur
Die aktuelle Temperatur (17) wird angezeigt.

DE/AT/CH

Vortages-Modus und 7-Tage-Speicher
Drücken Sie zweimal die MODE-Taste, um in diesen Modus zu gelangen. Die Schrittzahl, Übungstimer, zurückgelegte Strecke, Kalorienzähler, Fettverbrennung und durchschnittliche Geschwindigkeit eines jeden Tages speichert der Artikel automatisch. Die Werte werden jeweils um 0:00 Uhr zurückgesetzt.
- Drücken Sie mehrfach die SET-Taste, um durch die gespeicherten Daten der letzten 7 Tage sowie die bisher insgesamt zurückgelegte Strecke ODO (Odometer) zu blättern.

DE/AT/CH

Hintergrundbeleuchtung einschalten
Drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die MODE-Taste. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich für ca. 3 Sekunden lang an.

Energiesparmodus
Wenn der Artikel ca. 3 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet er automatisch in den Energiesparmodus. Das Display zeigt lediglich die Uhrzeit an.

Artikel zurücksetzen
Um Änderungen an den persönlichen Einstellungen vornehmen zu können, müssen Sie den Artikel vollständig zurücksetzen. Drücken Sie dazu die MODE-Taste und die SET-Taste gleichzeitig für ca. 3 Sekunden.

DE/AT/CH

Die gespeicherten Daten werden gelöscht. Der Artikel kehrt in den Einstellmodus zurück.
Hinweis: Diese Funktion steht Ihnen erst zur Verfügung, nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben und durch Drücken der SET-Taste bestätigt haben.

Uhrzeit einstellen
Sie können die Uhrzeit ändern, ohne die gespeicherten Trainingsdaten zu löschen.
Halten Sie dazu im Uhrzeitmodus die SET-Taste solange gedrückt, bis die TIME-Anzeige im Display erscheint.

DE/AT/CH

Hinweis: Stellen Sie die Uhrzeit und den Wochentag erneut ein, nachdem Sie die Batterie im Artikel ausgetauscht haben.

Verwendung
Befestigen Sie den Artikel mittels des Gürtelclips oder stecken Sie ihn in eine der vorderen Hosentaschen. Der Artikel muss fest anliegen, um genau messen zu können.

Lagerung, Reinigung
Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur.
Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

DE/AT/CH

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung
Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

DE/AT/CH

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.
Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.
Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden.

DE/AT/CH

Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.
Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.
Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

DE/AT/CH

Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialen bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung:
1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.
Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.
Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

DE/AT/CH

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung
Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.
Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 326844_1904
(DE) Service Deutschland
Tel.: 0800 5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de
(AT) Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at
(CH) Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min., Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!
You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

Read the following operating instructions carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these operating instructions carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents

GB/IE

Package Contents
1 x pedometer
1 x battery (3V ⎓ CR2032)
1 x operating instructions

Technical data
Battery type: 3V ⎓ CR2032

Date of manufacture (month/year): 10/2019

⎓ Symbol for DC voltage
Measurement method: Sensor
Step display: 0-99999 steps
Distance display: 0-9999 km
Calorie display: 0-99999 kcal
Adjustable user weight display: 30-220kg (adjustable to an exactitude of 1kg)
Default setting: 50kg
Height: 100-250cm
Default setting: 150cm

GB/IE

Adjustable step length: 25-250cm
Default setting: 62-104cm (as per body size)
Time format: 12/24 hours
Battery: 1 Battery CR2032 (3V (direct current), lithium)
permitted temperature: 0-50°C

Intended use
The product has been developed as a step counter for private use. Not suitable for the collection of medical data.

Parts description
Product:

1 LC Display
2 MODE button
3 SET button
4 Anti-shock ring
5 Belt clip
6 Battery housing lid
7 Battery housing

Display:

8 Step mode
9 Weekly display
10 Daily display
11 Low battery indicator
12 PM symbol (12-hour format)
13 Number of steps
14 Calorie display
15 Gram symbol (fat-burning)
16 Activity step counter
17 Temperature display
18 km/m per hour
19 Average speed
20 Current speed
21 7-day storage

NOTE: You cannot switch off the display (1). The electricity used to power the display is very low and can be compared with that of a wristwatch.

Safety information!
Important: Please read the operating instructions carefully and keep them for future reference!
- The product is not a toy!

GB/IE

- Check the product for damage or wear before each use. The product may only be used when in perfect condition!
- The product may not be modified in any way!
- This product may be used by children from 8 years of age upwards, as well by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.

GB/IE

- Do not expose the product
  – to direct sunlight,
  – extreme temperatures,
  – moisture/rain.
  Otherwise, the product may be damaged.
- Protect the product from wet and moist conditions. Do not submerge the product in water or other fluids!
- Only use the battery type: 3V / CR2032.

Warnings on batteries!
- Remove the batteries if they are empty or if the product is not going to be used for an extended period.

GB/IE

- Do not use different battery types or brands, new and used batteries in combination, or batteries with different capacities, as they leak and can thus cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting batteries.
- Change all batteries at the same time and dispose of the old batteries properly.
- Warning! Batteries may not be charged or reactivated in any way. They may not be dismantled, thrown into fire, or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.

GB/IE

- Do not use rechargeable batteries!
- The cleaning and user-maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Clean the batteries and the device contacts as necessary and before inserting the batteries.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leaks.
- Batteries can endanger life if swallowed. Keep batteries out of the reach of small children for this reason. Seek medical help immediately if a battery is swallowed.

GB/IE

Danger!
- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly and immediately. Wear gloves to handle the battery.
- If you come into contact with battery acid then wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye rinse it out with water and seek medical help immediately!
- Do not short-circuit the terminals.

Initial setup
Remove the protective foil from the display.

GB/IE

Remove the belt clip (5) by pressing the fastener upwards and pushing the belt clip (Fig. B).

Inserting the battery
CAUTION! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.
Before using for the first time, insert the included battery.
1. Slide the battery compartment lid (6) off the battery compartment (7), on the underside of the product (Fig. C).
2. Carefully insert the batteries into the battery compartment. The battery must be completely fitted into the battery compartment.

GB/IE

Note: Check the plus/minus poles of the batteries and insert them correctly.
Note: The product now performs a quick display check. All products on the display appear for approx. 1 second. The product then switches to the setting mode
3. Slide the battery compartment lid onto the battery compartment.
4. Fasten the belt clip to the product.

GB/IE

Replacing the batteries
CAUTION! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.
When the battery is no longer functioning properly, replace it as described in the insertion instructions above. Remove the battery in the product before inserting a new one.
Note: All saved data remains stored when the battery is changed, except time, day of the week and daily values. Please be sure not to scratchthe display while changing the battery.

GB/IE

Setting the step counter
The display uses words and abbreviations in English. The following steps are for the initial setup:
- Unit = distance unit (km/mile) (Fig. G)
- Time = time format (24hr/12hr) (Fig. H)
- Set the hours (22) (Fig. I).
- Set the minutes (23) (Fig. I).
- Set the seconds (24) (Fig. I).
- Set the day of the week (25) (Fig. I).
  MO = Monday
  TU = Tuesday
  WE = Wednesday
  TH = Thursday
  FR = Friday
  SA = Saturday
  SU = Sunday

GB/IE

- Weight ("WEI") = body weight (30 - 220kg) (Fig. J)
- Height ("HEI") = body height (100 - 250cm) (Fig. K)
- Step-length ("STPL") (25 - 250cm) (Fig. L)

You need to enter some personal data, before you can use the product.
Press the MODE button (2) several times, to switch between the various settings. Press the SET button (3) to confirm the setting you require.
- Set the distance unit ("Unit", Fig. G) (KM/Mile).

GB/IE

Note: If you decide to set the distance unit in "KM", the weight unit will be in "kg" format, and the length unit will be in "cm" format. If you decide to use "Miles", the product will show weight in "lb" format and length in "inch".
- Set the time format ("Time", Fig. H) (12/24 hours).
- Set the hours (22) (Fig. I).
- Set the minutes (23) (Fig. I).
- Set the seconds (24) (Fig. I).
- Set the day of the week (25) (Fig. I).
- Set your weight ("Weight", Fig. J).

GB/IE

Note: The product shows an average step-length, which is ascertained via your body size entry. For more accurate measurements, you can ascertain your personal step-length, and change it manually. Measure a short distance of 10 metres, and count the steps required for this distance.

GB/IE

Note: When inputting your weight, make sure to take additional weight, such as your clothing or rucksack, into account.
- Set your height ("Height", Fig. K).
- Set your step length ("Step-Length", Fig. L).
Note: The product shows an average step-length, which is ascertained via your body size entry. For more accurate measurements, you can ascertain your personal step-length, and change it manually. Measure a short distance of 10 metres, and count the steps required for this distance.

GB/IE

Divide the distance by the number of steps, and you will obtain your step length.
Confirm your selection by pressing the SET button again.

Operation
Press the MODE button several times, to switch through the various modes (Time, STEP, as well as the 7-day storage).

Time Mode
The current time and the day of the week is displayed in the display.

Step mode
The amount of steps measured on the given day, as well as the duration of activity, are displayed.

GB/IE

Note: The product has been fitted with a 10-step filter, to ensure a higher level of accuracy. The sensor requires at least 10 steps, to record the active behaviour of the user, with regard to speed and distance calculation. The initial display of the number of steps will therefore be higher than 10.
- Press the SET button several times to switch through activity duration, distance, calories used, fat-burning, current speed, average speed, and temperature in STEP mode. (Fig. E-F).

GB/IE

Activity duration
Activity duration (Time = „T") of the product on the given day is displayed.
Distance
The distance covered (Distance = „D") on a given day is displayed (in km).
Calories used and fat burned
The calories (Calorie = "C") used and fat burned (Fat-burning = "F") on a given day are displayed in g.
Note: The calories used information is only an approximate value.

GB/IE

Speed
The calories (Calorie = "C") used and fat burned (Fat-burning = "F") on a given day are displayed in g.
Temperature
The current temperature (17) is shown.

Previous-day mode and 7-day storage
Press the MODE button twice to reach this mode. The number of steps, exercise timer, distance covered, calorie-counter, fat-burning values and average speed each day is automatically stored by the product. The values are reset each day at 0:00.

GB/IE

- Press the SET button several times to scroll through the stored data of the last 7 days, as well as the overall total distance ODO (odometer).

Switching on the backlight
Press the MODE button for approx. 3 seconds. The backlight will switch on for around 3 seconds.

Energy saving mode
If the product is not used for approx. 3 minutes, it automatically switches into energy saving mode. The display simply shows the time.

Resetting the product
To change the personal settings, you must reset the device completely.

GB/IE

To do this, keep the MODE button and the SET button pressed down at the same time for approx. 3 seconds. All saved data will be deleted. The device then switches back into the setting mode.
Note: This function is only available to you after you input your personal information and after you have pressed the SET button.

Setting the time
You can change the time without deleting the saved training data. In the time mode, keep the SET button pressed down until the TIME indicator appears on the display.

GB/IE

Note: Set the time and day of the week again after you replace the batteries.

Use
Fasten the product with the belt clip, or put it into one of your front trouser pockets. The product must fit snugly to measure data accurately.

Storage, cleaning
When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature.
Wipe clean with a dry cloth only.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

GB/IE

Disposal
In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority.
Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided.
Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.

GB/IE

Environmental damage caused by improper disposal of batteries! Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.
Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.

GB/IE

Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics/20–22: paper and cardboard/80–98: composite materials.
The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

GB/IE

Notes on the guarantee and service handling
The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.
The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.
With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

GB/IE

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

GB/IE

IAN: 326844_1904
(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk
(IE) Service Ireland
Tel.: 1890 930 034 (0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !
Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

FR/BE

Étendue de la livraison
1 podomètre
1 pile (3 V ⎓ CR2032)
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques
Type de pile :
3 V ⎓ CR2032

Date de fabrication (mois/année) : 10/2019

⎓ Symbole de tension continue
Méthode de mesure : Capteur
Affichage des pas :
0–99999 pas
Affichage de la distance :
0–9999 km
Affichage des calories :
0–99999 kcal

FR/BE

Poids de l'utilisateur réglable :
30–220 kg (réglable avec une précision de 1 kg)
Préréglage : 50 kg
Taille : 100 - 250 cm
Préréglage : 150 cm
Longueur de pas réglable :
25–250 cm
Préréglage : 62 - 104 cm
(selon la taille)
Base horaire : 12/24 heures
Pile : 1 pile CR2032
(3 V (courant continu), lithium)
Plage de température admissible :
0–50 °C

Utilisation conforme à sa destination
L'article a été conçu comme podomètre destiné à un usage privé.

FR/BE

Ne convient pas pour collecter des données médicales.

Description des pièces
Article :

1 Affichage LC
2 Touche MODE
3 Touche SET
4 Bague anti-choc
5 Clip ceinture
6 Cache du compartiment à pile
7 Compartiment à pile

Affichage :

8 Mode STEP
9 Affichage des semaines
10 Affichage du jour
11 Affichage du niveau bas de la pile
Symbole PM (format 12 heures)
12 Nombre de pas
13 Affichage des calories
14 Symbole gramme (combustion des graisses)
16 Activité podomètre
17 Affichage de la température
18 km/m par heure
19 Vitesse moyenne
20 Vitesse actuelle
21 Mémoire 7 jours

REMARQUE : Vous ne pouvez pas éteindre l'affichage (1).

FR/BE

La consommation électrique pour le fonctionnement de l'affichage est très faible et est comparable à une montre bracelet.

Consignes de sécurité !
Important : Lisez ce mode d'emploi avec soin et conservez-le absolument !
- L'article n'est pas un jouet.
- Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de détecter des détériorations ou de l'usure. L'article doit être uniquement utilisé dans un état impeccable !
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !

FR/BE

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'appareil leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- N'exposez pas l'article
– au rayonnement direct du soleil,
– à des températures extrêmes,
– à l'humidité/la pluie.
Sinon l'article risque d'être détérioré.

FR/BE

- Protégez l'article de l'humidité. Ne plongez pas l'article dans de l'eau ou dans d'autres liquides !
- Utiliser uniquement le type de pile : 3 V / CR2032.

Consignes pour les piles !
- Retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou en cas de non-utilisation prolongée de l'article.
- Ne pas utiliser des piles de type ou de marque différent, des piles neuves et usagées en même temps ou des piles dont la capacité est différente car celles-ci fuient et peuvent causer des dommages.

FR/BE

- Respecter la polarité (+/-) lors de l'insertion.
- Remplacer toutes les piles en même temps et éliminer les piles usagées selon les directives en vigueur.
- Avertissement ! Les piles ne doivent être ni chargées ni réactivées par d'autres moyens. Elles ne doivent être ni démontées, ni jetées au feu ni court-circuitées.

- Reinig al naar behoefte en vóór de plaatsing de batterij-en apparaatcontacten.
- Stel de batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden (bv. radiator of direct zonlicht). Er bestaat meer gevaar dat de batterijen uitlopen.
- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Werd een batterij ingeslikt, dan moet onmiddellijk medische hulp ingeroepen worden.

Gevaar!
- Ga met een beschadigde of uitlopende batterij uiterst voorzichtig om en voer deze onmiddellijk zuids voorgeschreven af. Draag daarbij handschoenen.
- Wanneer u met batterijzuur in aanraking komt, wast u het getroffen lichaamsdeel met water en zeep. Raakt er batterijzuur in uw oog, dan spoelt u het met water uit en laat u zich onmiddellijk medisch behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet kortgesloten worden.

Ingebruikname

Verwijder de beschermfolie van het scherm.

Verwijder de riemclip (5). Druk hiervoor de vergrendeling omhoog en schuif de riemclip van het apparaat (afb. B).

Batterij plaatsen

LET OP! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Plaats voor het eerste gebruik van het artikel de meegeleverde batterij.

1. Schuif de batterijvakafdekking (6) van het batterijvak (7) aan de onderkant van het artikel af (Afb. C).
2. Plaats de batterij voorzichtig in het batterijvak.

De batterij moet zich volledig in het batterijvak bevinden.

Aanwijzing: Let op de plus/minpool van de batterij en zorg ervoor dat u deze correct plaatst.

Aanwijzing: Het artikel voert nu een korte schermcontrole uit. Alle weergavetekens worden gedurende ca. 1 seconde op het scherm weergegeven. Vervolgens wordt op het artikel de instelmodus ingeschakeld.

3. Schuif de batterijvakafdekking op het batterijvak.
4. Bevestig de riemclip aan het artikel.

Batterijen wisselen

LET OP! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Als de batterij niet meer werkt, vervangt u deze zoals omschreven in de instructie voor het plaatsen.
Verwijder voordat u de nieuwe batterijen plaatst het geplaatste exemplaar uit het artikel.

Aanwijzing: Bij het vervangen van de batterij blijven alle opgelagen gegevens tot op de tijd, weekdag en dagwaardes behouden.

Let erop dat u het display niet bekrast wanneer u de batterij vervangt.

Instelling

Op het display worden woorden en afkortingen in het Engels weergegeven. Volg voor het instellen de volgende stappen:

- Unit = eenheid voor afstand (km/mile) (afb. G)
- Time = tijdindeling (24hr/12hr) (afb. H)
- Stel de uren (22) in (afb. I).
- Stel de minuten (23) in (afb. I).
- Stel de seconden (24) in (afb. I).
- Stel de dag van de week (25) in (afb. I).

MO = maandag
TU = dinsdag
WE = woensdag
TH = donderdag
FR = vrijdag
SA = zaterdag
SU = zondag

- Weight ("WEI") = lichaamsgewicht (30 - 220 kg) (afb. J)
- Height ("HEI") = lichaamslengte (100 - 250 cm) (afb. K)
- Step-Length ("STP-L") = staplengte (25 - 250 cm) (afb. L)

Voordat u het artikel kunt gebruiken, moet u enkele gegevens invoeren.

Druk meerdere keren op de MODE-knop (2) om tussen de verschillende waarden te wisselen. Druk op de SET-knop (3) om de gewenste waarde te bevestigen.

- Stel de afstandseenheid ("Unit", afb. G) in (KM/Mile).

Aanwijzing: Indien u de afstandseenheid "KM" kiest, wordt de gewichtseenheid in "kg" en de lengte-eenheid in "cm" aangegeven. Indien u "Mile" kiest, geeft het artikel het gewicht in "lb" en de lengte in "inch" aan.

- Stel de tijdnotatie ("Time", afb. H) in (12/24 uren).
- Stel de uren (22) in (afb. I).
- Stel de minuten (23) in (afb. I).
- Stel de seconden (24) in (afb. I).
- Stel de dag van de week (25) in (afb. I).
- Stel de maand (26) in (afb. I).
- Stel de dag van de week (25) in (afb. I).
- Stel de lengte van uw stappen ("Step-Length", afb. L) in.

Aanwijzing: Het artikel geeft een gemiddelde stappenlengte aan, die aan de hand van de door u ingevoerde lichaamsgrootte wordt bepaald. Voor nauwkeurigere meetresultaten kunt u uw personlijke stappenlengte bepalen en handmatig veranderen. Meet een korte afstand van max. 10 meter uit en tel de stappen die u voor deze afstand nodig hebt. Deel de afstand door het aantal stappen. Het resultaat is uw stappenlengte.
Druk opnieuw op de SET-knop om uw keuze te bevestigen.

Functie

Druk herhaaldelijk op de MODE-knop om tussen de verschillende modi te kunnen wisselen (tijd, STEP en 7-dagenopslag).

Tijd-modus

Op het scherm worden de huidige tijd en de dag van de week weergegeven.

STEP-modus

Het aantal gemeten stappen van de huidige dag en de activiteit worden weergegeven.

Aanwijzing: Het artikel is uitgerust met een 10-stappenfilter om de nauwkeurigheid van het aantal stappen te verhogen. Er zijn daardoor voor de sensor ten minste 10 stappen nodig om de activiteit van de gebruiker met betrekking tot de snelheids- en afstandsberekening vast te leggen. Hierdoor zal de eerste weergave van het aantal stappen boven de 10 liggen.

- Druk meerdere keren op de SET-knop om in de STEP-modus tussen de weergaven voor Activiteit, Afstand, Calorieenverbruik, Vetverbranding, huidige snelheid, gemiddelde snelheid en Temperatuur te wisselen (afb. E - F).

Activiteit

De bewegingstijd (Time = "T") van het artikel op de huidige dag wordt weergegeven.

Afstand

De op de huidige dag afgelegde afstand (Distance = "D") (in km) wordt weergegeven.

Calorieënverbruik en Vetverbranding

De verbruikte calorieën (Calorie "C") en vetverbranding (Fatburning = "F") in g van de huidige dag worden aangegeven.

Aanwijzing: De weergave van de verbruikte calorieën is slechts een benadering.

Snelheid

De huidige (Current Speed = "CUS") en gemiddelde (Average Speed = "AVS") snelheid in km/uur worden weergegeven.

Temperatuur

De huidige temperatuur (17) wordt weergegeven.

Modus Voorgaande dag en 7-dagenopslag

Druk twee keer op de MODE-knop om deze modus te activeren. Het artikel slaat automatisch het aantal stappen, de oefeningstimer, de afgelegde afstand, de calorieënteller, de vetverbranding en de gemiddelde snelheid van elke afzonderlijke dag op.
De waarden worden om 0:00 uur gereset.

- Druk meerdere keren op de SET-knop om door de opgeslagen gegevens van de afgelopen 7 dagen en de totale afgelegde afstand ODO (odometer) te bladeren.

Achtergrondverlichting inschakelen

Druk 3 seconden op de MODE-knop. De achtergrondverlichting wordt gedurende ca. 3 seconden ingeschakeld.

Energiebesparingsmodus

Als het artikel gedurende ca. 3 seconden niet wordt gebruikt, wordt automatisch de energiebesparingsmodus ingeschakeld. Op het scherm wordt alleen de tijd weergegeven.

Artikel resetten

Als u persoonlijke instellingen wilt wijzigen, moet u het apparaat volledig terugzetten. Druk hiervoor gedurende ca. 3 seconden tegelijkertijd op de knoppen MODE en SET. De opgeslagen gegevens worden gewist. De fabrieksinstellingen van het artikel worden hersteld.

Aanwijzing: U hebt pas de beschikking over deze functie nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd en door indrukken van de SET-knop hebt bevestigd.

Tijd instellen

U kunt de tijd instellen zonder de opgeslagen trainingsgegevens te wissen.

NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE NL/BE

Houd hiervoor in de tijdmodus de SET-knop ingedrukt totdat de TIME-weergave op het scherm wordt weergegeven.

Aanwijzing: Stel de tijd en de weekdag opnieuw in nadat u de batterij in het artikel hebt vervangen.

Gebruik

Bevestig het artikel met de riemclip of steek hem in een van uw voorste broekzakken. Het artikel moet goed contact maken met uw lichaam om nauwkeurig te kunnen meten.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog, schoon en zonder batterijen op kamertemperatuur.

Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek.
BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking

Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente informeren naar inzamelpunten en hun openingstijden.
Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen.

Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.

Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's!
Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.

Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis:
1 - 7: kunststoffen/20 - 22: papier en karton/80 - 98: composietmaterialen.
Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.
Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik.

Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.
In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 326844_1904

(BE) Service België
Tel.: 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0900 0400223
(0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!
Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.
Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

1 x licznik kroków z radiem
1 x bateria (3 V ⎓ CR2032)
1 x instrukcja obsługi

Dane techniczne

Rodzaj baterii:
3 V ⎓ CR2032

Data produkcji (miesiąc/rok): 10/2019

⎓ Symbol napięcia stałego
Metoda pomiaru: Czujnik
Wyświetlanie kroków:
0–99999 kroków
Wyświetlanie odległości:
0–9999 km
Wyświetlanie kalorii:
0–99999 kcal

Możliwa do ustawienia waga użytkownika: 30–220 kg (możliwość ustawienia z dokładnością do 1 kg)
Ustawienie domyślne: 50 kg
Wzrost: 100–250 cm
Ustawienie domyślne: 150 cm
Możliwa do ustawienia długość kroku: 25–250 cm
Ustawienie domyślne:
62 - 104 cm (w zależności od wzrostu)
Format czasu: 12/24 godziny
Bateria: 1 bateria CR2032
(3 V (prąd stały), lit) Dopuszczalny zakres temperatur:
0–50 °C

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt został opracowany jako krokomierz do użytku prywatnego. Nie nadaje się do gromadzenia danych medycznych.

Opis części

Produkt:

1. Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
2. Przycisk MODE
3. Przycisk SET
4. Pierścień przeciwwstrząsowy
5. Klips do paska
6. Pokrywa komory na baterię
7. Komora na baterię

Wyświetlacz:

8. Tryb STEP
9. Wskaźnik tygodniowy
10. Wskaźnik dzienny
11. Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii
12. Symbol PM (format 12-godzinny)
13. Ilość kroków
14. Wskaźnik kalorii
15. Symbol gramów (spalanie tłuszczu)
16. Aktywność krokomierza
17. Wskaźnik temperatury
18. km/m na godzinę
19. Średnia prędkość
20. Aktualna prędkość
21. Pamięć 7-dniowa

WSKAZÓWKA: nie można wyłączyć wyświetlacza (1). Zużycie energii na potrzeby obsługi wyświetlacza jest bardzo niskie i można je porównać ze zużyciem na potrzeby zegarka na rękę.

Wskazówki bezpieczeństwa!
Ważne: należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i zachować ją do późniejszego użytku!
- Produkt nie jest zabawką.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie w idealnym stanie!
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania sprzętu oraz możliwych zagrożeniach.
- Nie należy wystawiać produktu na
– bezpośrednie promieniowanie słoneczne,
– ekstremalne temperatury,
– wilgoć/deszcz.
W przypadku razie może dojść do uszkodzenia produktu.
- Chronić produkt przed warunkami mokrymi i wilgocią. Nie zanurzać produktu w wodzie lub innych płynach!
- Używaj tylko następującego typu baterii: 3 V/CR2032.

Ostrzeżenia odnośnie baterii
- Wyjmij baterie, jeśli są rozładowane lub artykuł nie jest używany przez dłuższy okres czasu.

PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL

- Nie stosuj równocześnie różnych typów baterii, różnych marek, nowych wraz z używanymi lub baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do ich wycieku i powstania szkód.
- Podczas wkładania zwróć uwagę na polaryzację (+/-).
- Wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie a baterie zużyte utylizuj zgodnie z przepisami.
- Ostrzeżenie! Baterii nie wolno ładować lub w inny sposób reaktywować, nie wolno ich demontować, wrzucać do ognia lub zwierać.
- Baterie należy przechowywać zawsze w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie stosuj baterii wielokrotnego ładowania!
- Dzieciom bez nadzoru osób dorosłych nie wolno powierzać czyszczenia ani konserwacji.
- W razie potrzeby przed włożeniem baterii przeczyść zestyki baterii i urządzenia.
- Baterii nie poddawać działaniu ekstremalnych warunków (np. kaloryfer czy oddziaływanie promieni słonecznych). Powoduje to zwiększenie zagrożenia wyciekiem.
- W przypadku połknięcia baterie mogą stanowić zagrożenie dla życia. Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Jeśli dojdzie do połknięcia baterii, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Niebezpieczeństwo!
- Z uszkodzonymi lub wyciekającymi bateriami należy obchodzić się nadzwyczaj ostrożnie i poddać je natychmiast utylizacji zgodnie z przepisami. Zakładaj zawsze rękawiczki.
- W przypadku kontaktu z elektrolitem baterii, przemyj skażone miejsca czystą wodą z mydłem. Jeśli elektrolit z baterii dostanie się do oczu, przepłucz je wodą i natychmiast udaj się do lekarza!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Uruchamianie

Zdjąć folię ochronną z wyświetlacza.
Zdjąć klips do paska (5) przesuwając zaczep do góry i zsuwając klips (rys. B).

Wkładanie baterii

UWAGA! Przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.
Przed pierwszym użyciem produktu należy włożyć dołączoną do niego baterię.

1. Przesunąć pokrywę (6) komory baterii (7) w dolnej części urządzenia (rys. C).
2. Włożyć ostrożnie baterie do komory baterii. Bateria musi znajdować się całkowicie wewnątrz komory baterii.

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii oraz na prawidłowe jej włożenie.

Wskazówka: produkt przeprowadza teraz krótką kontrolę wyświetlania. Wszystkie teksty wyświetlane na wyświetlaczu pojawiają się na ok. 1 sekundę. Następnie produkt przełącza się w tryb ustawień.

3. Przesunąć pokrywę komory baterii na komorę baterii.
4. Przymocuj produkt do klipsu do paska.

Wymiana baterii

UWAGA! Przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.
Jeżeli bateria przestała działać, należy ją wymienić w taki sam sposób, jaki przedstawiono w opisie wkładania jej do urządzenia.

Przed włożeniem nowej baterii należy wyjąć zużytą baterię z urządzenia.

Wskazówka: podczas wymiany baterii wszystkie przechowywane dane zostają zachowywane, z wyjątkiem pory dnia, dnia tygodnia i wartości dziennych.
Należy uważać, aby nie zadrapać wyświetlacza podczas wymiany baterii.

Ustawienie

Wyświetlacz używa słów i skrótów w języku angielskim. Aby dokonać ustawień początkowych, należy wykonać następujące czynności:

- Unit = jednostka odległości (km/mila) (rys. G).
- Time = format czasu (24hr/12hr) (rys. H).
- Ustawić godziny (22) (rys. I).
- Ustawić minuty (23) (rys. I).
- Ustawić sekundy (24) (rys. I).
- Ustawić dzień tygodnia (25) (rys. I).

MO = poniedziałek
TU = wtorek
WE = środa
TH = czwartek
FR = piątek
SA = sobota
SU = niedziela

- Weight („WEI") = waga ciała (30–220 kg) (rys. J).
- Height („HEI") = wzrost (100–250 cm) (rys. K).
- Step-Length („STP-L") = długość kroku (25–250 cm) (rys. L).

Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy wprowadzić kilka informacji osobowych.
Naciskać kilkakrotnie przycisk MODE (2), aby przełączać między różnymi wartościami. Nacisnąć przycisk SET (3), aby potwierdzić wybraną wartość.

- Ustaw jednostkę odległości („Unit", rys. G) (KM/Mile).

Wskazówka: jeśli wybierzesz jednostkę odległości „KM", jednostka masy będzie wyświetlana w „kg", a jednostka długości w „cm".
Jeśli wybierzesz „Mile", urządzenie będzie wyświetlało wagę w „lb" i długość w „calach".

- Wprowadź format czasu („Time", rys. H) (12/24 godziny).
- Wprowadź godziny (22) (rys. I).
- Wprowadź minuty (23) (rys. I).
- Wprowadź sekundy (24) (rys. I).
- Wprowadź dzień tygodnia (25) (rys. I).
- Wprowadź swoją wagę („Weight", rys. J).

Wskazówka: przy podawaniu wagi należy uwzględnić dodatkowe obciążenia, takie jak ubranie lub plecak.

- Wprowadź swój wzrost („Height", rys. K).
- Wprowadź długość swojego kroku („Step-Length", rys. L).

Wskazówka: urządzenie wyświetla średnią długość kroku na podstawie wprowadzonych danych dotyczących wymiarów ciała. Aby uzyskać dokładniejsze wyniki pomiarów, możesz określić indywidualną długość kroku i ręcznie ją zmienić. Zmierz niewielką odległość maks. 10 metrów i policz kroki potrzebne do pokonania tej odległości. Podziel odległość przez liczbę kroków i uzyskasz długość kroku. Potwierdzić wybór, ponownie naciskając przycisk SET.

Funkcje

Naciskać kilkakrotnie przycisk MODE, aby przełączać między różnymi trybami (czas, STEP, pamięć 7-dniowa).

Tryb czasu

Na wyświetlaczu pojawia się aktualna godzina i dzień tygodnia.

Tryb STEP

Wyświetlana jest liczba zmierzonych kroków bieżącego dnia oraz czas aktywności.

Wskazówka: produkt jest wyposażony w 10-krokowy filtr w celu zwiększenia dokładności pomiaru liczby kroków.
Wymagane jest co najmniej 10 kroków, aby czujnik wykrył aktywne zachowanie użytkownika dla obliczania prędkości i odległości. W związku z tym początkowe wskazanie liczby kroków będzie większe niż 10.

- Naciskać kilkakrotnie przycisk SET, aby w trybie STEP przełączać między wskazaniami czasu aktywności, odległości, zużycia kalorii, spalania tłuszczu, aktualnej prędkości, średniej prędkości i temperatury (rys. E - F)

Czas aktywności

Wyświetlany jest czas (Time = „T") ruchu produktu w bieżącym dniu.

Odległość

Wyświetlana jest przebyta odległość (Distance = „D") w bieżącym dniu (w km).

Zużycie kalorii i spalanie tłuszczu

Wyświetlane są spalane kalorie (Calorie = „C") i spalanie tłuszczu (Fatburning = „F") w g bieżącego dnia.

Wskazówka: zużyte kalorie mają jedynie wartość przybliżoną.

Prędkość

Wyświetlana jest aktualna (Current Speed = „CUS") i średnia (Average Speed = „AVS") prędkość (w km/h).

Temperatura

Wyświetlana jest aktualna temperatura (17).

Tryb dnia poprzedniego i 7-dniowa pamięć

Nacisnąć dwukrotnie przycisk MODE, aby wejść w ten tryb. Urządzenie każdego dnia automatycznie zapisuje liczbę kroków, czas ćwiczenia, pokonaną odległość, licznik kalorii, spalanie tłuszczu i średnią prędkość. Wartości są resetowane każdorazowo o godzinie 0:00.

- Naciskać kilkakrotnie przycisk SET, aby przewijać zapisane dane z ostatnich 7 dni i dotychczas przebytą odległość ODO (licznik).

Włączanie podświetlenia

Nacisnąć i przytrzymać przycisk MODE przez ok. 3 sekundy. Podświetlenie włącza się na ok. 3 sekundy.

Tryb oszczędzania energii

Jeśli produkt nie będzie używany przez ok. 3 minuty, automatycznie przełączy się w tryb oszczędzania energii. Na wyświetlaczu pokazywana jest tylko godzina.

Resetowanie produktu

Aby móc wprowadzić zmiany w ustawieniach osobistych, musisz całkowicie zresetować urządzenie. W tym celu należy nacisnąć jednocześnie przycisk MODE i przycisk SET na ok. 3 sekundy.

PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL PL

Zapisane dane zostają usunięte.
Wskazówka: ta funkcja jest dostępna tylko po wprowadzeniu osobistych danych i potwierdzeniu przez naciśnięcie przycisku SET.

Ustawianie godziny

Godzinę można zmienić bez usuwania zapisanych danych treningu.
W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET w trybie wyświetlania godziny, aż na wyświetlaczu pojawi się wskazanie TIME.

Wskazówka: po wymianie baterii w urządzeniu należy ponownie wprowadzić godzinę i dzień tygodnia.

Użytkowanie

Przymocować produkt za pomocą klipsa do paska lub włożyć go do jednej z przednich kieszeni spodni. Produkt musi mocno przylegać, aby możliwy był dokładny pomiar.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, z wyjętymi bateriami, w temperaturze pokojowej.
Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

Jeśli produkt jest zużyty, nie należy go wyrzucać wraz z odpadami domowymi ze względu na ochronę środowiska, ale należy go odpowiednio zutylizować. Informacje o punktach zbiórki i godzinach otwarcia można uzyskać w lokalnej administracji. Uszkodzone lub zużyte baterie/akumulatory należy poddać recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami.

Zwrócić baterie/akumulatory i/lub produkt, korzystając z udostępnionych urządzeń przeznaczonych do zbiórki. Opakowania, takie jak torby plastikowe, nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nieprawidłowa utylizacja baterii/akumulatorów wyrządza szkody w środowisku naturalnym! Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych.

Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące:
Cd = kadm, Hg = rtęć,
Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.

Produkt oraz opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu: 1–7:
tworzywa sztuczne/20–22: papier i karton/80–98: materiały kompozytowe.
Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji. Informacje o sposobie utylizacji zużytego produktu są dostępne u władz lokalnych lub miejskich.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli.

Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.
Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.
W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną.

Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy.
Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.
W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 326844_1904

(PL) Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtěte následující návod k obsluze.
Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah dodávky

1 x krokoměr
1 x baterie (3 V ⎓ CR2032)
1 x návod k obsluze

Technické údaje

Typ baterie: 3 V ⎓ CR2032

Datum výroby (měsíc/rok): 10/2019

⎓ Symbol pro stejnosměrného napětí
Metoda měření: Senzor
Ukazatel kroků: 0–99999 kroků
Ukazatel vzdálenosti: 0–9999 km
Ukazatel kalorií: 0–99999 kcal
Nastavitelná hmotnost uživatele: 30–220 kg
(nastavitelnost přesně na 1 kg)
Přednastavení: 50 kg
Tělesná výška: 100–250 cm
Přednastavení: 150 cm
Nastavitelná délka kroku: 25–250 cm
Přednastavení: 62 - 104 cm
(v závislosti na tělesné výšce)
Časový formát: 12/24 hodin
Baterie: 1 baterie CR2032 (3 V (jednosměrný proud), lithium),
povolená teplota: 0–50 °C

Použití dle určení

Výrobek je jako krokoměr určený pro soukromou potřebu. Není vhodný k získání lékařských dat.

Popis částí produktu:

1. Displej LC
2. Tlačítko MODE (režim)
3. Tlačítko SET (nastavení)
4. Antišokový kroužek
5. Spona na opasek
6. Kryt prostoru pro baterie
7. Prostor pro baterie

Displej

8. Režim STEP
9. Ukazatel týdnů
10. Ukazatel dnů
11. Ukazatel nízkého stavu baterie
12. Symbol PM (12 hod. formát)
13. Počet kroků
14. Ukazatel kalorií
15. Symbol gramů (spalování tuků)
16. Počítadlo kroků – aktivita
17. Ukazatel teploty
18. km/m za hodinu
19. Průměrná rychlost
20. Aktuální rychlost
21. Paměť na 7 dní

UPOZORNĚNÍ: Displej (1) nesmíte vypnout. Spotřeba energie k provozu tohoto displeje je velmi malá a je možné ji srovnat s provozem hodinek.

Bezpečnostní pokyny!
Důležité: Čtěte tento návod k obsluze pozorně a bezpodmínečně si ho ponechejte!
- Výrobek není hračka.
- Zkontrolujte výrobek před každým použitím ohledně poškození a opotřebení. Výrobek lze používat jen v bezvadném stavu!
- Na výrobku nejsou povoleny žádné modifikace!
- Tento výrobek mohou používat děti od 8 let a výše a také osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika.
- Nevystavujte výrobek
- přímému slunečnímu záření,
- žádným extrémním teplotám,
- žádné vlhkosti / žádnému dešti.
Jinak hrozí poškození výrobku.
- Chraňte výrobek před mokrem a vlhkostí. Neponořujte tento výrobek nikdy do vody nebo do jiných tekutin!
- Použijte jen typ baterie: 3 V/CR2032.

Varovné pokyny pro baterie!
- Odstraňte baterie, když jsou spotřebovány nebo výrobek nebyl delší čas používán.
- Nepoužívejte různé typy, značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s rozličnou kapacitou, protože ty mohou vytéct, a tím způsobit škody.
- Při vkládání respektujte polaritu (+/-).
- Vyměňujte všechny baterie současně a staré baterie likvidujte do odpadu podle předpisů.
- Varování! Baterie se nesmí nabíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmí se rozebírat, házet do ohně, nebo spojovat nakrátko.
- Baterie uchovávejte vždy z dosahu dětí.
- Nepoužívejte baterie, které se dají opakovaně nabíjet!
- Čištění a úživa telskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- V případě potřeby a před vkládáním čistěte kontakty baterií a přístroje.

CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ CZ

- Nevystavujte baterie žádným extrémním podmínkám (např. topným tělesům nebo přímému slunečnímu záření). Jinak existuje zvýšené nebezpečí, že vytečou.
- Baterie mohou být při spolknutí životu nebezpečné. Proto baterie uchovávejte nedostupné pro malé děti. Pokud došlo ke spolknutí baterie, musí být hned přivolána lékařská pomoc.

Nebezpečí!
- S poškozenými nebo vytekllými bateriemi zacházejte krajně opatrně a tyto ihned likvidujte do odpadu podle předpisů. Noste přitom rukavice.
- Dostanete-li se do kontaktu s kyselinou z baterie, omývejte dotyčné místo vodou a mýdlem. Dostane-li se Vám kyselina z baterie do oka, vyplachujte jej vodou a ihned se odeberte k lékařskému ošetření!
- Svorky přípoje nesmí být spojovány na krátko.

Zprovoznění

Stáhněte ochrannou fólii z displeje.
Odejměte sponu na opasek (5) tím, že nahoře zmáčknete zajištění a odsunete sponu na opasek (obr. B).

Vložení baterií

POZOR! Dodržujte následující příkazy, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.
Vložte před prvním použitím výrobku přiložené baterie dovnitř.

1. Odsuňte kryt prostoru baterií (6) z prostoru baterií (7) na spodní straně výrobku (obr. C).
2. Opatrně vložte baterie do prostoru pro baterie. Baterie musí kompletně zapadnout do držáku baterií.

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterií vzhledem k pólům baterií plus/minus.

Upozornění: Přístroj provádí jen krátkou kontrolu displeje. Všechny texty k zobrazení se objeví na displeji na ca 1 sekundu. Výrobek se poté přepne do režimu nastavení.

3. Přesuňte kryt prostoru pro baterie nad prostor baterií.
4. Upevněte sponu na opasek k výrobku.

Výměna baterií

POZOR! Dodržujte následující příkazy, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.
Pokud baterie nefungují, vyměňte je, ako je opisané při vložení.

Upozornění: Při výměně baterie jsou zachována všechna uložená data s výjimkou času, dne v týdnu a denních hodnot. Dejte pozor na to, abyste během výměny baterií nepoškrábali displej.

Nastavení:

Displej používá slova a zkratky v angličtině. K vlastnímu nastavení slouží následující kroky:

- Unit = jednotka délky (km/mile) (obr. G)
- Time = časový formát (24hr/12hr) (obr. H)
- Nastavte hodiny (22) (obr. I).
- Nastavte minuty (23) (obr. I).
- Nastavte sekundy (24) (obr. I).
- Nastavte den v týdnu (25) (obr. I).

MO = pondělí
TU = úterý
WE = středa
TH = čtvrtek
FR = pátek
SA = sobota
SU = neděle

- Weight („WEI") = tělesná hmotnost (30 - 220 kg) (obr. J)
- Height („HEI") = tělesná výška (100 - 250 cm) (obr. K)
- Step-Length („STP-L") = délka kroku (25 - 250 cm) (obr. L)

Než začnete výrobek používat, musíte zadat několik osobních údajů.
Stiskněte několikrát tlačítko MODE (2) k přepínání mezi různými hodnotami.

Stiskněte tlačítko SET (3) k potvrzení žádané hodnoty.

- Nastavte jednotku vzdálenosti („Unit", obr. G) (KM / Mile).

Upozornění: Pokud zvolíte jednotku vzdálenosti „KM", zobrazí se jednotka hmotnosti v „kg" a jednotka délky v „cm". Pokud vyberete „Mile", zobrazí přístroj váhu v „lb" (librách) a délku v „inch" (palcích).

- Nastavte formát času („Time", obr. H) (12 / 24 hodin).
- Nastavte hodiny (22) (obr. I).
- Nastavte minuty (23) (obr. I).
- Nastavte vteřiny (24) (obr. I).
- Nastavte den v týdnu (25) (obr. I).
- Zadejte svou hmotnost („Weight", obr. J).

Upozornění: Při zadávání hmotnosti nezapomeňte zahrnout případné další zátížení jako oděv nebo batoh.

- Zadejte svou výšku („Height", obr. K).
- Zadejte svou délku kroku („Step-Length", obr. L).

Upozornění: Přístroj udává průměrnou délku kroku na základě vámi zadané tělesné výšky. Pro přesnější výsledky měření můžete vypočítat vaši osobní délku kroku a ručně ji změnit. Vyměřte krátkou vzdálenost do 10 metrů a spočítejte kroky, které potřebujete p