NAKOSITE

3D Bewegungssensor Pedometer
30 Tage Speicher

BONUS- "Wie ich beim Laufen Gewicht verloren habe" die inspirierende Geschichte von Olivia Smith. (auf English)
Laden Sie sie herunter:www.nakosite.com/ebook

Einführung

Dieser digitale Schrittzähler verfügt über Funktionen, um die Schritte, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch zu messen, er funktioniert aber auch als ein Zeitnehmer und speichert 30 Tage an Übungen-Speicher. Um das Beste aus Ihrem Kauf heraus zu holen, sollten Sie dieses Handbuch sorgfältig durchlesen und zum späteren Nachschlagen bereithalten.

Anzahl der Schritte, die SIE pro Tag tun müssen.

Damit Sie gesund bleiben und das Risiko von chronischen Krankheiten reduziert ist, empfiehlt es sich, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Für eine wirksame Gewichtsabnahme sollte die Zahl zwischen 12.000 und 15.000 Schritten liegen.

HINWEIS: Um Ihren Schrittzähler nach dem Kauf zu aktivieren, müssen Sie das Isolierungs-Blättchen aus dem Batteriefach herausziehen. Siehe Abschnitt: Batteriewechsel, für Details.

Grundlagen der Bedienung der Tasten

TASTENKONFIGURATION
MODE TASTE
- Blättert durch die Betriebsarten
- Stellt Werte oder Einheiten ein.

SET TASTE (EINSTELLUNGEN)
- Drücken und halten, um auf Programmierung Sequenz zuzugreifen aus dem Step/Time-Modus (Schritt/Zeit).
- Wird in allen Programmierschritten verwendet.

RESET TASTE
- Drücken und halten, um Daten in Schritt, Entfernung, Kalorien, Timer und Speichermodus zu löschen.
- Erhöht die Werte während einer Programmiersequenz.
- Blättern Sie durch 30 Tage Speicher.

MASTER RESET TASTE (AUF DER RÜCKSEITE)
- Hartes Zurücksetzen für das Gerät (wird sämtliche Daten und Speicher löschen).

Betriebsarten

Der Schrittzähler hat 6 Betriebsarten, die sich in dieser Reihenfolge befinden:

Drücken Sie die Modus-Taste, um durch jede zu blättern:

Step-Modus
- Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte an.

Distance-Modus in Meilen oder Kilometer (Entfernung)
- Zeigt gelegte Strecke an

Calorie-Modus in Kcal
- Zeigt verbrannte Kalorien an.

Exercise-Modus in Min
- Zeigt Gesamttrainingszeit an, die Sie absolviert haben.

Daily Memory-Modus (Täglicher Speicher)
- Kann Ihre Aktivität der letzten 30 Tage durchsuchen.

Total Memory-Modus (Gesamtspeicher)
- Kann Ihre Gesamtaktivität seit dem letzten Zurücksetzen der Daten durchsuchen.

Ihren Schrittzähler einstellen

SETUP-MODUS
- Um Einstellungen Ihres Geräts zu beginnen, gehen Sie auf den "Schritt" Bildschirm, der auch die Zeit darunter anzeigt. Drücken Sie die Taste MODUS (MODE), um diesen Bildschirm zu erreichen.
- Drücken und halten Sie die SET-Taste 3 Sekunden lang, um in den SETUP-Modus zu gelangen. Es erscheinen die Buchstaben ADJ, aber sobald der Setup 12HR Bildschirm angezeigt wird, können Sie dann die SET-Taste loslassen. Drücken Sie die MODE oder RES Tasten um Einheiten zu ändern oder die Werte zu erhöhen und zu verringern.
Um zur nächsten Setup-Option zu gelangen, drücken Sie SET noch einmal. Alle Inaktivität für 10 Sekunden wird dahin führen, dass das Gerät auf die anfängliche Step/Time Bildschirm zurückgeht.
- Wählen Sie zwischen dem 12HR oder 24HR Einheit durch Drücken von Modus. Sobald Sie Ihre bevorzugte Einheit ausgewählt haben, drücken Sie SET, um zur nächsten Option zu gehen.
- Ändern Sie die Zeit durch Anpassen der Sekunden zuerst durch Drücken von MODE oder RES auf den gewünschten Wert, und drücken Sie dann SET.
- Ändern Sie die Stunde auf den gewünschten Wert mit MODE oder RES, drücken Sie dann SET.
- Ändern Sie die Minuten auf den gewünschten Wert mit MODE oder RES, drücken Sie dann SET.
- Ändern des Kalendermonats mit MODE oder RES, drücken Sie dann SET.
- Wechseln Sie den Kalendertag durch Drücken von MODE oder RES, drücken Sie dann SET.
- Geben Sie Ihre Schrittlänge ein STEP LENGTH/STRIDE, indem Sie Zoll oder cm wählen mit den MODE oder RES-Tasten. Dann drücken Sie SET und geben Sie den numerischen Wert durch Drücken von MODE oder RES, und drücken Sie dann SET. (Durchschnittliche Schritt Länge = 70 cm/26 inch für Frauen, 78 cm/31 inch für Männer

Sollten Sie Zoll wählen, werden die nachfolgenden Einheiten, die automatisch verwendet werden Lb sein für die Gewicht Option und Meilen für die zurückgelegte Entfernung. Sollten Sie cm wählen, werden die Einheiten auf kg für Gewicht und km für die zurückgelegte Strecke eingestellt werden.
- Geben Sie Ihren Gewichtswert ein mit MODE oder RES, und drücken Sie dann SET.
- Wählen Sie Ihren täglichen Schritt-Zielwert durch Drücken von MODE oder RES zum gewünschten Zielwert, und drücken Sie dann SET.
Ihr Schrittzähler ist nun einsatzbereit.

WIE MAN SCHRITTLÄNGE MISST

Die korrekte Distanz der Schrittlänge wird von der Spitze Ihres Fußes/Ferse bis zum anderen gemessen. Um die richtige durchschnittliche Schrittlänge zu messen, teilen Sie die **Gesamtstrecke** von 10 Schritten, die Sie gegangen/gelaufen sind durch die **Anzahl der Stufen** (10). Hinweis: Der Einfachheit halber nehmen Sie die in diesem Handbuch angegebenen Durchschnittswerte.

Ansonsten berechnen Sie die Schrittlänge/Schrittlänge auf die folgende Weise:

Beispiel: Sie gehen 6,2 Meter, 6,2 m (Gesamtstrecke) : 10 (Anzahl der Schritte) = 0,62m (62cm)

HINWEIS: Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Schrittzähler verwendet dieser Schrittzähler einen **3D-Bewegungssensor**, der feine Körper Schrittbewegungen erkennen kann ohne einen mechanischen Sensor, so dass es keinen Rassel-Ton gibt bei jedem Schritt.

WICHTIG: Um falsche Zählungen zu vermeiden, wird die Anzeige des Schrittzählers anfangen, die Anzahl der Schritte nach dem Lesen 5 kontinuierlicher Schritte zu zeigen. Dies bedeutet, dass man das Display ist in den ersten 5 Sekunden nicht lesen kann, nachdem Sie angefangen haben zu Fuß zu gehen. Alle Schritte werden gezählt und danach angezeigt.

Wenn Sie ein STEP TARGET (Anzahl der Schritt als Zielwert) eingestellt haben, wird ein zehn-teiliger Fortschrittsbalken auf der linken Seite während des Gebrauchs angezeigt. Dies wird Ihren Fortschritt auf dem Weg zeigen, Ihr Ziel zu erreichen. Wenn Sie Ihr Ziel erreichen, werden alle zehn Teile blinken und ein es gibt einen Alarm 30 Sekunden lang. Das Standardziel ist 5000 Schritte. Ändern Sie es nach Ihren Wünschen.

Den Schrittzähler in Betrieb nehmen

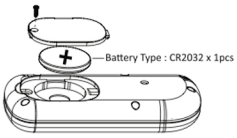
STEP MODE
Der Standard Modus für das Gerät ist STEP MODE.
"Step" ist angezeigt auf der Oberseite des Geräts.
- In STEP MODE, repräsentiert die obere Zahl die Gesamtzahl der Schritte, die sich seit Mitternacht angesammelt haben.
- Schritt Daten werden im Speicher gespeichert. Die Tageszahl wird automatisch um Mitternacht wieder auf Null gesetzt werden, aber angesammelter Tages-Verlauf wird für 30 Tage gespeichert.

DISTANCE MODE
- Drücken Sie auf MODE, um in die DISTANCE MODE (Entfernung) zu gelangen. "Km" oder "Mile" wird angezeigt auf der Oberseite des Geräts.
- In DISTANCE MODE, stellt die obere Zahl die zurückgelegte Gesamtstrecke seit Mitternacht dar.

CALORIES MODE
- Drücken Sie auf MODE um CALORIES MODE zu aktivieren. "Kcal" wird angezeigt auf der Oberseite des Geräts.
- In CALORIES MODE, stellt die obere Zahl die Gesamtzahl der seit Mitternacht verbrannten Kalorien dar.

EXERCISE TIME MODE
- Drücken Sie MODE um in den EXERCISE TIME MODE (Trainingszeit Modus) zu gelangen.
"Min" wird auf der Oberseite des Geräts angezeigt.
- In diesem MODUS, stellt die obere Zahl die Gesamtzahl der Minuten dar, die seit Mitternacht mit Gehen/Laufen zu gebracht wurde.

DAILY MEMORY MODE



- Drücken Sie MODE um in den DAILY MEMORY MODE (Täglicher Speicher Modus) zu gelangen. "Step" wird wieder auf der Oberseite des Geräts angezeigt.
- Im Modus DAILY MEMORY MODE, repräsentiert die obere Zahl Daten für den ausgewählten Tag. Die untere Zahl repräsentiert die Anzahl der Tage vor dem aktuellen Tag.
- Drücken Sie SET um die Tagesdaten wie folgt abzurufen: Step / Distance / Calories / Step Time
- Drücken Sie RESET um den DAY RECORD (Tagesspeicher) zu ändern.

TOTAL MEMORY MODE
- Drücken Sie MODE um in den TOTAL MEMORY MODE (Gesamtspeicher Modus) zu gelangen. "Total Step" wird auf der Oberseite des Geräts angezeigt.
- In diesem MODUS repräsentiert die obere Zahl die gesamten akkumulierten Daten seit dem letzten vollständigen Reset (Zurücksetzen).
- Drücken Sie SET um die gesamten angesammelten Daten abzurufen, dann wie folgt: Step / Distance / Calories / Step Time.

PEDOMETER ZURÜCKSETZEN
Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, um Ihren Schrittzähler zurückzusetzen (RESET). DAILY RESET (tägliches Zurücksetzen) und FULL RESET (Voll Zurücksetzen).

- Um einen DAILY RESET auszuführen, drücken und halten Sie RES für2 Sekunden Während Sie in den folgen Modi sind: STEP, DISTANCE, CALORIES oder EXERCISE TIME MODE. Die Daten für den aktuellen Tag werden gelöscht.
- Um einen vollständigen FULL RESET (volles Zurücksetzen) durchzuführen, drücken und halten Sie RES für 2 Sekunden Während Sie in TOTAL MEMORY MODE sind, um alle gesammelten Daten zu löschen und den Schrittzähler zurückzusetzen in den fabrikneuen Zustand.

HINWEIS: Beim Zurücksetzen von Step, Entfernung, verbrannte Kalorien, Übungszeitgeberdaten werden darin resultieren, dass alle vorher erwähnten Daten für den aktuellen Tag gelöscht werden.
Hinweis: Selbst wenn Sie keine Übung an jenen Tag(en) machen, wird der Display die Aufzeichnung als "ZERO" (Null) anzeigen. Sie können jedoch nicht den Datensatz eines einzelnen Tages auswählen und löschen.

Batteriewechsel

BATTERIEWECHSEL
WIR EMPFEHLEN DRINGEND, IHREN PEDOMETER ZU EINEM LOKALEN UHRMACHER ZU BRINGEN, UM SICH DIE BATTERIE AUSTAUSCHEN ZU LASSEN, UM ZU VERHINDERN, DASS DER SCHRITTZÄHLER MÖGLICHICHERWEISE DAUERHAFT BESCHÄDIGT WIRD.

- Schrauben Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Geräts mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher auf und entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die verbrauchte Batterie aus dem Gerät, und legen Sie eine neue Batterie ein (achten Sie dabei darauf, die positive (+) Seite der Batterie so einzulegen, dass sie zum Batteriefachdeckel zeigt).
- Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf das Batteriefach und ziehen Sie die Schraube an. –
- Nicht zu fest anziehen.

Pflege und Wartung

- Versuchen Sie nie, das Gerät auseinander zu nehmen oder es zu reparieren; es erlischt die Garantie.
- Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Erschütterungen und direkte Sonneneinstrahlung über längere Zeiträume.
- Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber abgewischt werden. Wenden Sie milde Seife an, auf einen Bereich, wo es hartnäckige Verschmutzungen oder Flecken gibt.

- Setzen Sie das Gerät keinen starken chemischen Mitteln aus, wie Benzin, saubere Lösemittel, Aceton, Alkohol oder Insektenschutzmittel aus, da diese die Dichtung, das Gehäuse und das Äußere beschädigen könnte.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, wenn sie nicht in Gebrauch ist.
- Halten Sie den Schrittzähler außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.
- Die Betriebsumgebung des Schrittzähler muss frei von Erschütterungen, Magnetfeldern, elektrischen Störungen und starken Vibrationen.
- Schwingen Sie den Schrittzähler nicht herum.
- Hängen Sie den Schrittzähler beim Joggen nicht von Ihrem Hals.
- Lassen Sie den Schrittzähler nicht fallen oder treten Sie nicht auf den Schrittzähler.
- Stecken Sie den Schrittzähler nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.
- Waschen Sie den Schrittzähler nicht oder berühren Sie ihn nicht mit nassen Substanzen.