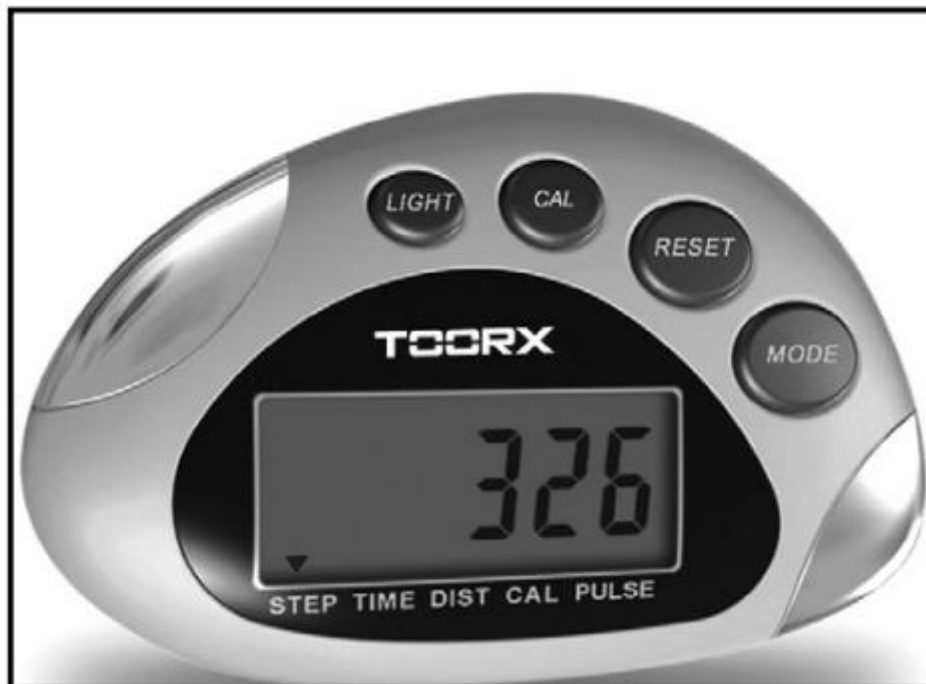


TCORX

FITNESS IN MOTION

Nederlandstalige handleiding

PROFESSIONNEEL MULTIFUNCTIONEEL STAPPENTELLER AHF-064



Waarschuwing: deze eenheid kan alleen worden gebruikt als normale sport meter, kan niet als medische indicator worden gebruikt.

Inhoud

Nederlandstalige handleiding	1
Inleiding.....	3
Namen en functies (fig. A)	3
Kenmerken.....	4
Hoe draagt u de stappenteller (Fig.B)	4
Instelling metrisch-imperiaal stelsel, STEP, Gewicht instelling.....	5
Instelling van staplengte en lichaamsgewicht	6
Bewegingsgevoeligheid instellen	7
EL Achterlicht.....	7
Hoe weergeef je AFSTAND, ACTIVITEITTIJD, STAPPEN EN CALORIEËN.....	8
Voorgestelde stappen per dag	8
Bij de volgende situaties bestaat de mogelijkheid dat de stappenteller onjuist functioneert:	9
Specificaties	9
Onderhoud	10
Vervanging van de batterij	11
PROBLEEMOPLOSSING	12

Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop van de gebruiksvriendelijke, multifunctionele stappenteller. Dit product heeft verschillende unieke functies voor gebruikers die deelnemen aan een actieve levensstijl. Deze functies omvatten stappenteller, verbrande calorieën teller, aftands monitor en actieve tijds monitor.

Lees voor gebruik eerst deze handleiding, zodat u het product op de juiste manier kunt gebruiken.

Namen en functies (fig. A)

A. LCD-scherm

C. CALORIE toets Toont de verbrande calorieën

D. RESET knop Wis of pas de gegevens aan

E. MODE knop Wisselt de weergave tussen de verschillende modi

G. Bewegingsschakelaar Verhoog of verlaag de reactiebeweging van het toestel
" +" signaal verhoogt of "- " signaal verlaagt

H. Riemclip Klem de stappenteller aan riem of kleding

I. Batterijvakje

J. Knop voor achtergrondverlichting Brandt gedurende 5 seconden

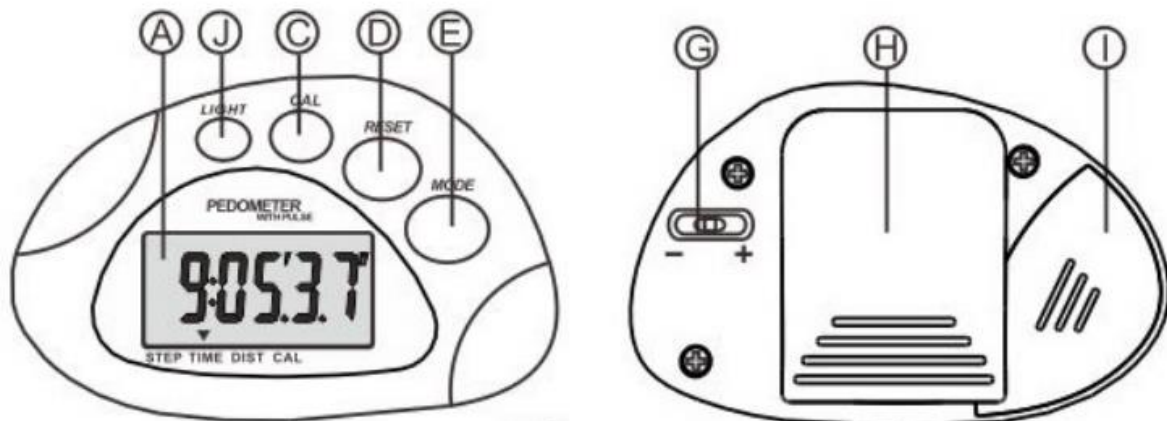


Fig. A

Kenmerken

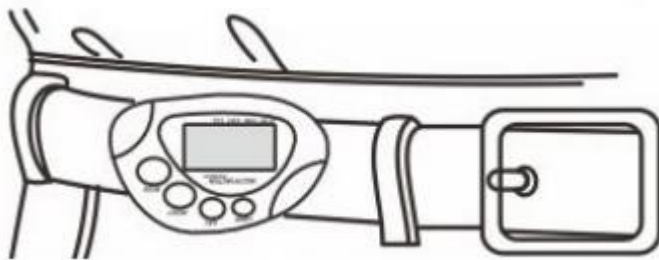
- | | |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| 1. TIJD | TELLEN Geaccumuleerde trainingstijd |
| 2. AFSTAND | TELLEN Geaccumuleerde trainingsafstand |
| 3. STEP | TELLEN Geaccumuleerde stappen |
| 4. CALORIEËN | Tel het aantal verbruikte calorieën. |
| 5. STRIDE | Invoer staplengte |
| 6. GEWICHT | Invoer lichaamsgewicht |
| 7. UNIT | Schakelaar voor alternatieve eenheden: cm/inch - km/mijl |
| 8. ACHTERLICHT | EL-achtergrondverlichting |

Hoe draagt u de stappenteller (Fig.B)

Bevestig de stappenteller aan uw riem, broek of trainingskleding. Zorg ervoor dat de stappenteller goed in horizontale positie bevestigd is. Druk na het dragen 3 seconden op de RESET knop om de oude trainingsgegevens te wissen.

Opgelet

Een onjuiste plaatsing van de stappenteller kan resulteren in onjuiste metingen.



Instelling metrisch-imperiaal stelsel, STEP, Gewicht instelling

1. Houd [MODE], [CAL], [RESET] de 3 toetsen tegelijk ingedrukt om in het metrisch/imperiaal systeem instelmodel te komen. (Reset na batterijwissel kan ook in deze mode komen).
2. Er knippert "CM" op de LCD, dit betekent metrisch systeem ("CM" is de lengte-eenheid centimeter). Druk op [RESET] om te wisselen tussen "CM" en "inch" ("inch" is inch voor lengte). Druk op [MODE] om de de instelling te bevestigen, dan zal de stap parameter knipperen in afwachting van de instelling.



3. Druk op de [RESET] knop om de stap in te stellen en druk dan op de [MODE] knop om deze instelling te bevestigen. De gewichtsparameter knippert om te resetten.



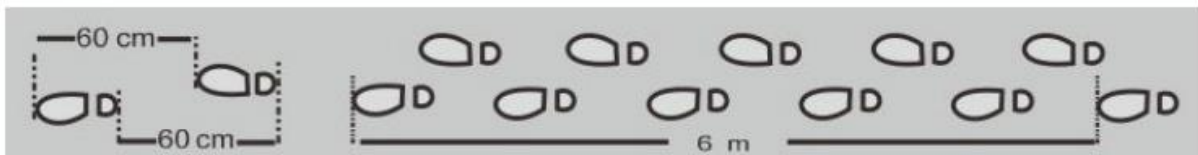
4. Druk op de [RESET] knop om in te stellen (lang ingedrukt houden is snel instellen) en druk op de [MODE] knop om deze instelling te bevestigen en terug te keren naar de stappenteller modus.

Let op

Wanneer de stapeenheid "CM" (centimeter) is, is de gewichtseenheid standaard "KG" (kilogram), en de afstandseenheid standaard "KM" (kilometer).

Let op

- De stapgegevens zullen een zeer belangrijke parameter zijn om de afstand te meten en de gewichtsgegevens zijn ook belangrijk voor de caloriemeting. Dus, stel het serieus in.
- Het stapparameter bereik is 25÷150 cm (of 10÷60 inch), standaard waarde is 50 cm (of 20 inch). Elke druk op [RESET] om 0,5 eenheid toe te voegen van laag naar hoog, totdat u weer op een andere cirkel zit.
- Gewicht parameterbereik is 20÷200 kg (of 45÷440 pounds), standaardwaarde is 70 kg (of 155 pond). Elke druk op [RESET] voegt 0.5 eenheid toe te voegen van laag naar hoog, tot u terug bent bij een andere cirkel.
- Indien geen handeling binnen 30 seconden, zal het de instelmodus automatisch verlaten.
- De wandelpas is een veranderlijk gegeven, dus u kunt een gemiddelde waarde gebruiken.



Instelling van staplengte en lichaamsgewicht

Houd de MODE toets gedurende 4 seconden ingedrukt om de stapinstelling te openen. Zie de SETTING van metrisch en imperiaal systeem, paslengte, lengte en lichaamsgewicht.

Bewegingsgevoeligheid instellen

Voordat u de stappenteller voor het eerst gebruikt, moet u de bewegingsgevoeligheid aanpassen.

- Draag de stappenteller volgens de vereisten, en verander de modus op STEP en begin dan te lopen. Noteer uw stappen (Fig. C).
- Vergelijk de stappen op het scherm met de werkelijke stappen. Als de stappen op het display meer zijn dan uw echte stappen, gelieve de gevoeligheidsknop in richting "-" te passen. Anderzijds, zet de gevoeligheidsknop in de richting van "+". Herhaal dan de eerste stap totdat de stappen op het display hetzelfde is als de echte stappen.

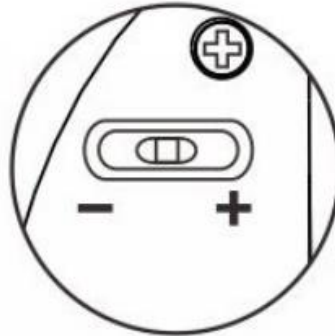


Fig. C

EL Achterlicht

Druk op LIGHT voor de laatste 5 seconden achtergrondverlichting.

Opgelet

- Activeer de achtergrondverlichting niet als u deze niet nodig heeft. Dit zal energie besparen.

Hoe weergeef je AFSTAND, ACTIVITEITTIJD, STAPPEN EN CALORIEËN

1. Druk op de MODE knop om over te schakelen naar de stap, activiteitstijd, afgelegde afstand en verbrande calorieën weer te geven.
2. Druk op de CAL knop om de verbrande calorieën weer te geven.
3. In de stap, afstand of calorie display modus, druk op de RESET knop gedurende 3 seconden om alle gegevens te wissen en over te gaan naar de stapweergave.

Opmerking: Bij het tellen van de stappen, als er geen stap signaal is binnen 3 seconden, zal de stappenteller automatisch stoppen met tellen. Zodra het een stap signaal ontvangt, zal het automatisch beginnen met het tellen van de tijd. Als er niet wordt gewandeld binnen 4 minuten, zal de stappenteller automatisch uitschakelen en de opname van alle gegevens. Wanneer u op een knop drukt of loopt, zal de stappenteller automatisch weer aan gaan.

Voorgestelde stappen per dag

Om fit te blijven, is het nodig voor een persoon van 60kg om 10'000 stappen te lopen om 300 calorieën te verbruiken. Zie de verbrande calorieën per dag voor mensen met een verschillend lichaamsgewicht (Fig. D).

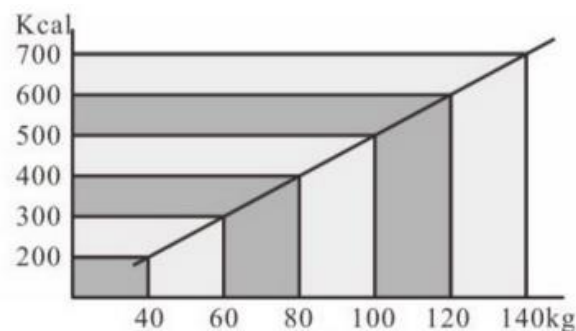


Fig. D

Bij de volgende situaties bestaat de mogelijkheid dat de stappenteller onjuist functioneert:

1. De gebruiker draagt het apparaat niet op de juiste plaats, zoals de stappenteller in de zak steken, de rand van de zak, op de buik of de zijkant van het lichaam. (Raadpleeg Fig.B voor de juiste plaats voor het dragen van de stappenteller).
2. Lopen in de drukte waardoor de stappen niet standaard zijn.
3. Joggen of hardlopen.
4. Uitwijken, naar boven of beneden of de bus in.
5. Vergeten de gevoeligheid aan te passen (zie "gevoeligheid aanpassen").
6. Harde schok of vocht op het toestel.
7. De stappenteller staat niet verticaal ten opzichte van de grond tijdens het lopen.
8. Lopen op een oneffen weg.

Specificaties

Werkende Functie: TIJD/DIST/STAP/CAL/ACHTERGRONDVERLICHTING

TIJD:	0 ÷ 99u 59m 59s
AFSTAND:	0,00 ÷ 999,99 km (mijl)
STAP:	0 ÷ 999 999 stappen
CALORIEËN:	0.0 ÷ 99999.9 Kcal
BATTERIJEN:	2 stuks (LR44, 1,5V)
BEDRIJFSTEMPERATUUR:	0°C ÷ 50°C
OPSLAGTEMPERATUUR:	-10°C ÷ 60°C
AFMETINGEN:	70,5x44,5x18,3 mm
GEWICHT:	39 g

Onderhoud

Gelieve de onderstaande suggesties op te volgen om de gebruiksduur optimaal te houden.

1. Dompel het apparaat niet onder in water. Als het apparaat in contact komt met water, droog het dan onmiddellijk af met een zachte, pluisvrije doek.
2. Stel het apparaat niet bloot aan buitensporige: kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Een dergelijke behandeling kan leiden tot storingen, een kortere elektronische levensduur, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen.
3. Zorg ervoor dat u niet valt, want dit kan de printplaat beschadigen en storingen tot gevolg hebben.
4. Maak het toestel niet schoon met schurende of bijtende materialen. Schuurmiddel en schoonmaakmiddelen kunnen krassen op de plastic onderdelen maken en het elektronische circuit aantasten.
5. Gebruik alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen nieuwe en oude batterijen door elkaar, omdat de oude batterijen kunnen lekken.
6. Knoei niet met de interne onderdelen van het toestel. Doet u dit wel, dan zal de garantie van het apparaat vervallen en kan er schade ontstaan. Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd.

Vervanging van de batterij

- Druk zachtjes op het klepje van het batterijvak en trek het naar rechts om het te openen.
- Plaats twee LR44-batterijen van 1,5V (of gelijkwaardig) in de batterijgleuven. Plaats vervolgens het klepje van het batterijcompartiment terug (Fig. E).

WAARSCHUWING:

- Wanneer het display zwak wordt, dient u de batterij te vervangen.
- Na het vervangen van de batterij worden alle gegevens gewist. De stappenteller keert terug naar de oorspronkelijke status. Voer uw persoonlijke gegevens opnieuw in.
- Als er geen display of functie turbulentie is na het vervangen van de batterij. Haal de batterij uit de meter en plaats deze na 15 seconden terug. Of u kunt een tang gebruiken om kortsluiting te maken in de batterij. Zoals Fig. F, en vervang dan de batterij.



Producten met elektronische elementen zijn gemaakt conform aan de internationale wetten voor de behandeling van gevaarlijke stoffen (RoHS - 2011/65/UE) in elektronische apparatuur, en voor de verwijdering van elektrische en elektronische producten (WEEE). Het symbool van de afvalbak met een kruis erover [EN 50419], geeft aan compatibiliteit met deze normen en dat het product op de juiste wijze moet worden gerecycled en verwijderd. moet worden gerecycled en afgevoerd in overeenstemming met de toepasselijke wetgeving.

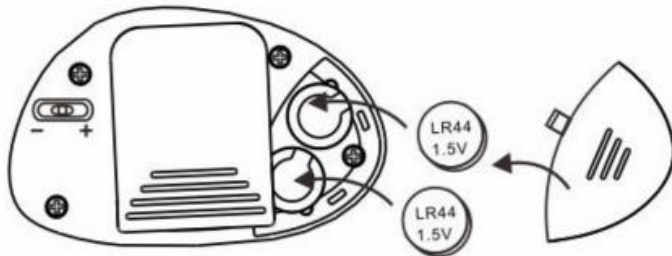


Fig. E

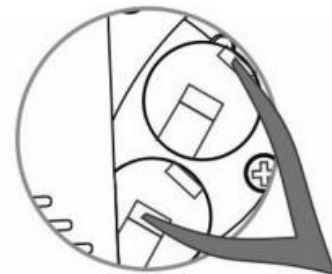


Fig. F

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OORZAAK	WERKING
Geen weergave	Batterij foutief geplaatst Batterij bijna leeg	Plaats batterij juist Plaats een nieuwe batterij
Steps fout	Foutief dragen van het toestel Aanpassing gevoeligheid incorrect	Draag het toestel correct Pas de gevoeligheid aan
Afstand fout	Niet dezelfde pas-lengte Verkeerde parameter van staplengte	Maak de pas-lengte zo gelijk als mogelijk Stel de juiste parameter van de staplengte in
Calorie fout	Foutieve invoering van lichaamsgewicht	Stel het juiste lichaamsgewicht in