wellnessproducts.ch

# Kurzanleitung zum Omron CaloriScan

## 1. CaloriScan einschalten

- Drücken Sie den SET-Knopf an der Rückseite des CaloriScans (mithilfe von einem Stocher)

## 2. CaloriScan einstellen

- Stellen Sie das aktuelle Datum, Ihr Geburtsdatum, Geschlecht, Gewicht, Ihre Körpergrösse und durchschnittliche Schrittlänge (die Schrittlänge wird automatisch berechnet, kann aber abgeändert werden) schrittweise mithilfe der folgenden Knöpfe ein:
  ▲ aufwärts ▼ abwärts ● Bestätigung

## 3. CaloriScan verwenden

- Tragen Sie Ihren CaloriScan immer bei sich (z.B. in Ihrer Tasche)
- CaloriScan speichert Ihre täglichen und wöchentlichen Ergebnisse:
  - Gesamtkalorienverbrauch / Zeit („Total")
  - Aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch / Fettverbrauch („Act")
  - Trainingsschritte („Stp")
  - METs (Metabolische Äquivalente) („Ex")
  - Schritte pro Strecke („Trip")
- Prüfen Sie die Ergebnisse von heute: Drücken Sie den MODE-Knopf (bis zu fünfmal, um alle fünf Ergebnisfaktoren anzuschauen)
- Prüfen Sie die wöchentlichen Ergebnisse: Drücken Sie den MODE-Knopf (bis zu fünfmal, um den gewünschte Ergebnisfaktor auszuwählen), und dann MEM-Knopf drücken.

## 4. Wöchentliche Ergebnisse (Ex / Trip) zurücksetzen

- Drücken Sie den MODE-Knopf und wählen Sie z.B. Ex, drücken Sie den CLEAR-Knopf und halten Sie ihn für zwei Sekunden. Bestätigen Sie die Zurücksetzung mit nochmaligem Drücken des CLEAR-Knopfs.

## 5. Alles zurücksetzen

- Drücken Sie den SET-Knopf an der Rückseite des CaloriScans (mithilfe von einem Stocher)
- Drücken Sie die Knöpfe MEM und CLEAR gleichzeitig für zwei Sekunden.
- Stellen Sie Ihren CaloriScan erneut ein.

>> Link: Omron Schrittzähler