

## Guida rapida del CaloriScan Omron

### 1. Accendere CaloriScan

- Premere il tasto SET sul retro del CaloriScan (con l'aiuto di uno stuzzicadenti).

### 2. Impostare CaloriScan

- Impostare la data attuale, la propria data di nascita, il sesso, il peso, la statura e gradualmente la lunghezza media del passo (la lunghezza del passo viene calcolata in automatico, ma può essere modificata) con l'aiuto dei seguenti tasti:

▲ su   ▼ giù   • conferma

### 3. Utilizzare CaloriScan

- Portare sempre con sé CaloriScan (ad esempio nella propria tasca)
- CaloriScan memorizza i risultati giornalieri e settimanali:
  - Consumo calorico totale / tempo („Total“)
  - Consumo calorico relativo all'attività / consumo di grassi („Act“)
  - Fasi di allenamento („Stp“)
  - MET (equivalenti metabolici) („Ex“)
  - Passi per percorso („Trip“)
- Controllare i risultati del giorno: premere il tasto MODE (fino a cinque volte, per visualizzare tutti i cinque fattori del risultato)
- Controllare i risultati settimanali: premere il tasto MODE (fino a cinque volte, per scegliere il fattore del risultato desiderato), in seguito, premere il tasto MEM.

### 4. Resettare i risultati settimanali (Ex / Trip)

- Premere il tasto MODE e scegliere ad esempio Ex, premere il tasto CLEAR e mantenere la pressione per due secondi. Confermare il reset premendo normalmente il tasto CLEAR.

### 5. Reset completo

- Premere il tasto SET sul retro del CaloriScan (con l'aiuto di uno stuzzicadenti).
- Premere i tasti MEM e CLEAR contemporaneamente per due secondi.
- Impostare nuovamente CaloriScan.

>> [Link: Omron Caloriscan](#)