

Omron Walking Style 2.1 - Kurzanleitung

Schrittzähler einstellen

1. Schrittzähler aktivieren

- Drücken Sie eine beliebige Taste zwei Sekunden lang

2. Masseinheiten auswählen (inch/cm, km/mile)

- Nach der Aktivierung blinkt auf dem Display die Auswahl der Masseinheit lb / kg. Wählen Sie mit der MODE-Taste (oder MEM-Taste) die gewünschte Einheit aus und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der SET-Taste.
- Wiederholen Sie den Prozess für die Auswahl der Masseinheit inch / cm, km / mile (D.h., wählen Sie mit der MODE- oder MEM-Taste die gewünschte Einheit aus und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der SET-Taste.)

3. Zeitmodus auswählen (24h/12h)

- Wählen Sie mit der MODE- oder MEM-Taste die gewünschte Einheit aus und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der SET-Taste.

4. Gewicht, Körpergrösse, Schrittlänge eingeben

- Stellen Sie Ihr Gewicht, Ihre Körpergrösse und Schrittlänge (die Schrittlänge wird automatisch berechnet, kann aber abgeändert werden) schrittweise mit Hilfe der folgenden Knöpfe ein: MODE-Taste (aufwärts), MEM-Taste (abwärts), und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der SET-Taste.

5. Uhrzeit

- Mit der MODE- und MEM-Taste geben Sie die Stundenzahl ein, und mit der SET-Taste bestätigen Sie die Eingabe. Wiederholen Sie den Prozess für die Minuten.

-> Das Gerät zählt ab sofort die Schritte.

Ergebnisse von heute prüfen

- Drücken Sie zwei Sekunden lang eine beliebige Taste
- Um die Ansicht auf dem Display zu wechseln, drücken Sie bitte die MODE-Taste:
steps (Schritte) / km / Kalorienverbrauch / Aerobe Schritte / die aktuelle Uhrzeit
- Das Gerät schaltet nach 5 Min. in den Stromsparmodus. Die Schritte werden jedoch weiter gezählt.

Wöchentliche Ergebnisse prüfen

- Drücken Sie die MODE-Taste (bis zu fünf Mal, um den gewünschten Ergebnisfaktor auszuwählen), dann MEM-Taste drücken.

Instruction abrégée

Régler le compteur de pas

1. Activer le compteur de pas

- Appuyez deux secondes sur n'importe quelle touche

2. Choisir les unités de mesure (inch/cm, km/mile)

- Après l'activation, le choix pour l'unité de mesure lb/kg clignote sur l'écran. Sélectionnez l'unité souhaitée avec la touche MODE (ou la touche MEM) et confirmez votre choix en appuyant sur la touche SET.

- Répétez l'opération pour choisir l'unité de mesure inch/cm, km/mile

(c.-à-d. sélectionnez l'unité souhaitée avec la touche MODE ou la touche MEM et confirmez votre choix en appuyant sur la touche SET).

3. Choisir le format de l'heure (24h/12h)

- Sélectionnez l'unité souhaitée avec la touche MODE ou la touche MEM et confirmez votre choix en appuyant sur la touche SET.

4. Entrez le poids, la taille et la longueur de pas

- Réglez votre poids, votre taille et la longueur de votre pas de manière progressive (la longueur du pas est calculée automatiquement, mais elle peut être modifiée) à l'aide des boutons suivants : touche MODE (vers le haut), touche MEM (vers le bas) et confirmez votre choix en appuyant sur la touche SET.

5. Heure

- À l'aide de la touche MODE et de la touche MEM, entrez l'heure et confirmez votre entrée en appuyant sur la touche SET. Répétez l'opération pour les minutes.

-> À partir de maintenant, l'appareil compte les pas.

Contrôler les résultats du jour

- Appuyez deux secondes sur n'importe quelle touche

- Pour changer l'affichage sur l'écran, veuillez appuyer sur la touche MODE :

steps (pas) / km / consommation de calories / pas aérobiques / heure actuelle

- Après 5 min, l'appareil passe en mode économie. Il continue cependant à compter les pas.

Contrôler les résultats hebdomadaires

- Appuyez sur le bouton MODE (jusqu'à cinq fois, pour choisir le facteur du résultat souhaité), puis appuyez sur la touche MEM.

Istruzioni sommarie

Impostare il contapassi

1. Attivare il contapassi

- Premere qualsiasi tasto per due secondi

2. Selezionare le unità di misura (inch/cm, km/mile)

- Dopo l'attivazione, la selezione delle unità di misura lb/kg lampeggia sul display. Selezionare l'unità desiderata utilizzando il tasto MODE (o il tasto MEM) e confermare la vostra scelta con il tasto SET.

- Ripetere la procedura per la selezione dell'unità di misura inch/cm, km/mile (cioè, selezionare l'unità desiderata utilizzando il tasto MODE o il tasto MEM e confermare la vostra scelta con il tasto SET).

3. Selezionare il formato dell'ora (24h/12h)

- Con il tasto MODE o il tasto MEM, selezionare l'unità desiderata e confermare la vostra scelta con il tasto SET.

4. Inserire il peso, l'altezza e la lunghezza del passo

- Impostare gradualmente il vostro peso, la vostra altezza e la lunghezza del vostro passo (la lunghezza del passo viene calcolata in automatico, ma può essere modificata) con l'aiuto dei seguenti tasti: tasto MODE (su), tasto MEM (giù), e confermare la vostra scelta con il tasto SET.

5. Ora

- Con il tasto MODE e il tasto SET, inserire l'ora e confermare l'inserimento con il tasto SET. Ripetere la procedura per i minuti.

-> Da ora in poi, il dispositivo conta i passi.

Controllare i risultati odierni

- Premere qualsiasi tasto per due secondi

- Per cambiare la visualizzazione sul display, premere il tasto MODE:

steps (passi) / km / consumo calorico / passi aerobici /ora attuale

- Il dispositivo passa dopo 5 minuti in modalità di risparmio energetico. Esso continua tuttavia a contare i passi.

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.

