



**Bruksanvisning til
Abilica Step Counter FM
Art. nr. 551 042**





BETJENING AV KNAPPENE

S1 – MODE: Veksler mellom de ulike funksjonene steg, tid, distanse, stoppeklokke, kaloriforbruk, samt innstilling og daglig forbruk av kalorier.

S2 – SET: Setter stegtelleren i innstillingsmodus.

S3 – UP/CLR: Endrer verdiene i de ulike innstillingene.

S4 – DOWN: Endrer verdiene i de ulike innstillingene.

FUNKSJONER

STEP/TIME (steg og tid)

Viser antall steg siden sist stegtelleren ble nullstilt. Vises i den øverste linjen i dette visningsvinduet. Stegtelleren starter automatisk når den registrerer bevegelse, og telleverket nullstilles ved å trykke på S3.

NB! Nullstilling fungerer kun i dette visningsvinduet, og sletter informasjonen om antall steg, distanse og kaloriforbruk. Total tilbakelagt distanse og daglig kaloriforbruk nullstilles ikke.

Klokkeslett vises i den nederste linjen i visningsvinduet. For å stille klokken, trykk på S2. Trykk først S3 for å veksle mellom 12 eller 24 timers visning. Trykk så på S2 igjen til de sifrene du ønsker å justere begynner å blinke. Bruk S3/S4 for å justere opp eller ned. Bekreft tidsinnstillingen med S2.

Steglengde og vekt

Videre vil du kunne legge inn steglengde og vekt. Juster disse til ønsket verdi på samme måte som du stiller klokken, og bekreft med S2.

DST/STW (distanse og stoppeklokke)

Viser tilbakelagt distanse i km. siden sist stegtelleren ble nullstilt. Distansen vises øverst i dette vinduet.

Stoppeklokken startes og stoppes med S2, og nullstilles med S3.

KCAL/ODO (kaloriforbruk og total tilbakelagt distanse)

Øverste linje i dette vinduet viser kaloriforbruket siden sist stegtelleren ble nullstilt.

Nederste linje viser total tilbakelagt distanse siden stegtelleren ble produsert. Denne verdien kan ikke nullstilles.

SETCAL/DAY CAL (kalori-innstilling og daglig kaloriforbruk)

Denne funksjonen lar deg programmere din personlige målsetting for daglig kaloriforbruk, som vises i den øverste linjen i displayet. Trykk på S2 til det sifferet du ønsker å endre blinker, og bruk S3/S4 til å justere verdiene opp og ned. Trykk SET til alle sifrene slutter å blinke. Målsettingen er da lagret.

Nedre linje viser kaloriforbruk inneværende dag. Denne funksjonen forutsetter at klokken er riktig innstilt.

Helt øverst i displayet vises også daglig kaloriforbruk, angitt i prosent av den til enhver tid gjeldende målsettingen. Denne grafikken er synlig i alle visningsmodusene.

RADIO

Sett øretelefonene i uttaket øverst på stegtelleren. Dette aktiverer radioen. Trykk på RESET-knappen på undersiden av stegtelleren for å finne første tilgjengelige stasjon.

Bla til neste tilgjengelige stasjon med SCAN-knappen på undersiden av stegtelleren. Trekk ut øretelefonene for å skru av radioen.

INNSTILLING AV STEGLENGDE OG VEKT

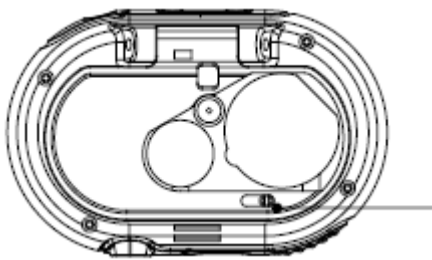
Følg instruksene som beskrevet i siste avsnitt under punktet **STEP/TIME (steg og tid)**

PLASSERING

Stegtelleren bør sitte i bukselinningen eller beltet, så midt på hoftebenet så mulig. Sørg for at stegtelleren henger rett, dvs. at undersiden er mest mulig parallell med gulvet eller bakken.

Gå med jevnt tempo og sett ned føttene med helen først. Dersom man "subber" med føttene, kan det føre til at stegtelleren ikke oppfatter alle skrittene. Det samme gjelder dersom man går i bratt oppoverbakke.

Vær oppmerksom på at stegtelleren kan registrere andre vibrasjoner enn bare skritt, dersom man f.eks. sykler på ujevnt underlag, sitter på bussen eller lignende.



SENSITIVITET

Abilica Step Counter FM er utstyrt med en sensitivetsregulator, som avgjør hvor følsom stegtelleren er mot bevegelser.

Bryteren sitter innunder festeklipset, over batteriluken.

Skyv bryteren inn mot midten for å stille følsomheten ned, og ut mot kanten for å stille følsomheten opp.

Prøv deg fram for å se hvilken innstilling som er mest korrekt for ditt bevegelsesmønster.

Ved jogging og løping bør sensitivetsregulatoren i de fleste tilfeller stå på lavest følsomhet, for å ikke registrere flere steg enn det som er reelt.

AVLESING

Abilica Step Counter FM er konstruert slik at du kan lese av informasjonen uten å løsne den fra beltet.

Vipp displayet ut fra kroppen for å se displayet, og slipp det tilbake på plass etter avlesing.

Vær oppmerksom på at stegtellerens vinkel under avlesningen kan føre til at den ikke registrerer bevegelse mens du leser av verdiene.



BYTTE AV BATTERI

Vipp festeklipset til siden, og løsne skruen som holder batterilokket.

Bytt begge batteriene, og sett lokket tilbake på plass.

VEDLIKEHOLD

Stegtelleren bør ikke utsettes for direkte sollys og/eller ekstreme temperaturer.

Stegtelleren kan tørkes av med en myk klut, fuktet med vann og et mildt rengjøringsmiddel. Løsemidler og sterke rengjøringsmidler må ikke brukes.

Oppbevar stegtelleren på et tørt sted når den ikke er i bruk.

Ta vare på bruksanvisningen for evt. fremtidig referanse.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@sportsupply.no

www.abilica.com

www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS