



Instruktion, TFA Pedometer (Stegräknare)

1: Funktioner

Stegräknaren har två knappar:

- [MODE] Stor knapp åt höger: Byter mellan olika informationsmöjligheter.
- [RESET] Liten knapp åt vänster: Nollställer data i minnet.

2: Så här gör du

1. Dra först ut den lilla plastfliken för att aktivera batteriet innan stegräknaren används första gången. Nu är stegräknaren klar för användning.
2. Sätt fast stegräknaren på dina kläder, t.ex på byxorna, i fickkanten, bältet eller midjebandet. Dina steg räknas sedan automatisk. Apparaten registrerar bäst, om den monteras nära midjan.
3. Tryck på [MODE] knappen för att byta mellan visning av antal kilometer [Km], mil, [Mile] och kaloriförbränning [Cals].
4. Tryck på [RESET] knappen för att nollställa data.

3: Andra upplysningar

- Stegräknaren registrerar automatiskt när du går, springer eller joggar - och räknar ut data.
- Funktionsknapparna är lite försänkta så du inte av misstag nollställer stegräknaren.
- Displayen stänger ner automatiskt efter 2 minuter. Tryck på en knapp eller aktivera displayen genom rörelse.
- Batterierna kan bytas ut genom att skruva av baksidan av stegräknaren.
- Skydda apparaten mot vatten och höga temperaturer.
- Apparaten kan rengöras med en fuktig trasa.
- Studier visar att personer som använder stegräknare ofta går flera steg och därmed motiveras till daglig motion.