

## Bruksanvisning

**Plastikk beskyttelse av display:** Ved nærmere ettersyn kan sees at LCD skjermen er beskyttet av en tynn plastikk beskyttelsesfilm. Denne filmen kan fjernes, men skrittelleren fungerer utmerket selv om beskyttelsesfilmen sitter på.

**Monterings anvisning:** Fest skrittelleren godt ved hjelp av belte bøylen i bukselinning eller i beltet på høyre eller venstre side så midt på hoften som mulig. Dette vil gi mest nøyaktig resultat på skrittmålingen.

**Bruk av din nye skritteller:** Før du slår på din nye skritteller, trykk lett inn "RESET" knappen til LCD skjermen viser 0.

Skrittelleren vil registrere hvert skritt du tar. Den er laget slik at den teller skrittene dine opp til og med skritt nummer 99.999 som er ca 75 kilometer.

For å forlenge levetiden på batteriet vil LCD skjermen gå i hvilemodus når skrittelleren ikke er i bruk, eller du sitter stille over en periode. For å lese av aktiviteten din er det bare å trykke lett på "MODE" knappen, og skjermen tennes.

**"MODE" knappen:** Dersom ikke annet er anvist, vil LCD skjermen vise dine antall skritt. Trykk inn "MODE" knappen en gang, og skrittelleren viser din aktivitet regnet om i antall kilometers gange, eller deler av samme. Trykk en gang til og samme omregning gjøres til den engelske distansen miles. Trykk enda en gang og din skritteller vil vise deg en omregning til antall kallerier forbrent, regnet ut etter din skrittlengde og vekt som du stiller inn

**"SET" knappen:** Det anbefales alle å ta seg litt tid til å stille inn skrittelleren for personlig vekt og skrittlengde. Da vil kalleriforbrenning regnes ut etter dine data. For å finne din gjennomsnittlige skrittlengde, anbefaler vi at du tar 10 skritt i normal gange, måler denne distansen og deler på 10.

**Å stille inn personlig data kan oppleves "litt vanskelig", men vi er sikre på at vi skal klare å geleide deg gjennom denne prosessen ganske greit.**

1. Trykk lett inn "RESET" knappen for å nullstille skrittene.
2. Vær sikker på at skjermen vises i skrittmodus "STEP" ved å trykke "MODE" knappen.
3. Trykk lett inn "SET" knappen (du vil da legge merke til tallet på skjermen har forandret seg) Bokstaven "L" vises sammen med 2 eller 3 tall som indikerer antall cm skrittlengde. Trykk "MODE" knappen inn gjentatte ganger til din gjennomsnittlige skrittlengde (som du har beregnet tidligere) vises på skjermen. Din skritteller har mulighet til å justeres fra 30cm til 180 cm.
4. Trykk lett in "SET" knappen en gang til og du kommer til et nytt bilde. Bokstaven "r" vises sammen med 2 eller 3 tall som indikerer vekt i kg. På samme måte som for skrittlengden trykker du "MODE" knappen inn gjentatte ganger til din vekt vises på skjermen. Trykk "SET" knappen for å komme tilbake til skrittmodus.
5. Gratulerer! Du har nå programmert din skritteller til å vise dine personlige data!

**Bytte av batteri:** Din skritteller vil fungere i noen måneder uten å bytte batteri. Uansett, så må batteriet byttes en dag og her er en liten veiledning for hvordan dette gjøres. Bruk en mynt til å åpne dekslet (et lite spor i bunnen av din skritteller) for å komme til batteriet. Vri mynten forsiktig mot høyre og beskyttelseslokket vil løsne og du kommer til batteriet. Bruk spissen på en liten kniv til å dytte ut batteriet av metall-batteriholderen. Batteri som skal brukes i din skritteller er typen AG-13. Sannsynligvis vil ditt nye batteri ha en plastikkbeskyttelse, så vær nøye med å fjerne denne før du setter ditt nye AG-13 batteri tilbake i metall-batteriholderen.

