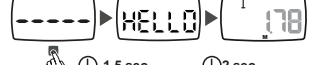


EN



1 First set-up:

1.1 Switching on



1.2 Setting your height



Setting your height enables automatic calculation of your length of stride. The length of stride can also be set manually in the settings menu.

2 Settings :

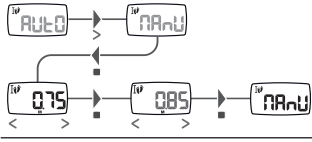
2.1 Setting procedure

Confirm < > increase/decrease the values
You can leave the settings menu at any time and return to the main menu by pressing the button ■ for 1.5 seconds.



2.2 Setting your stride length :

By default, your stride length is calculated according to your height. If you wish to customise your stride length, please go to «Manu» mode
To find out your stride length, walk 10 metres while counting the number of steps then do this calculation: stride length = 10 metres / number of steps.



3 Use

3.1 Positioning the product:



3.2 Viewing the information:

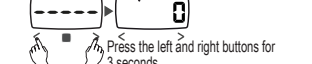


Number of steps Distance travelled Settings

3.3 Starting the measurement:

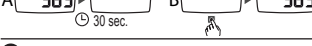
Your pedometer starts to measure automatically when you start walking.

3.4 Resetting to zero :



Press the left and right buttons for 3 seconds

3.5 Automatic standby :



30 sec.

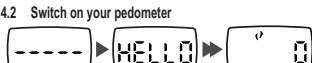
4 Switch off and switch on your pedometer

4.1 Switch off your pedometer



3 s

4.2 Switch on your pedometer



1.5 s 2 s

5 Changing the battery



FR



1 Premier démarrage :

1.1 Allumage



1.2 Réglage de la taille

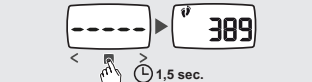


Le réglage de votre taille permet de calculer automatiquement votre longueur de pas. La longueur de pas peut être également réglée manuellement dans le menu réglage.

2 Réglages :

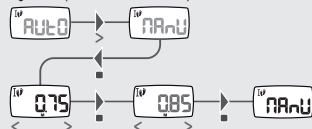
2.1 Principe de réglage

Valider < > augmenter/diminuer les valeurs
Vous pouvez à tout moment quitter le mode réglage pour revenir au menu principal en appuyant sur le bouton ■ pendant 1,5 secondes.



2.2 Réglage de la longueur de pas :

Par défaut, votre longueur de pas est calculée en fonction de votre taille. Si vous souhaitez personnaliser votre longueur de pas, il vous suffit de choisir le mode «Manu»
Pour connaître votre longueur de pas, marchez 10 mètres en comptant le nombre de pas puis faites le calcul suivant : longueur de pas = 10 mètres / nb de pas.



3 Utilisation

3.1 Positionnement du produit :



3.2 Visualisation des informations :



Nombre de pas Distance parcourue Réglages

3.3 Mise en route de la mesure :

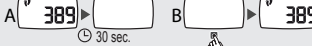
Votre podomètre déclenche automatiquement la mesure dès que vous vous mettez à marcher.

3.4 Remise à zéro :



Appuy 3 sec sur bouton gauche + droite

3.5 Mise en veille automatique :



30 sec.

4 Eteindre et allumer votre podomètre

4.1 Eteindre votre podomètre



3 sec

4.2 Allumer votre podomètre



1.5 sec 2 sec

5 Remplacement de la pile

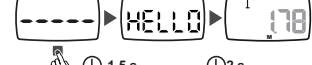


ES

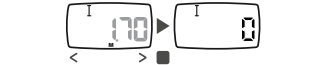


1 Primera puesta en marcha :

1.1 Encendido



1.2 Ajuste de la estatura

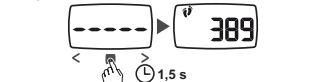


El ajuste de la estatura permite calcular automáticamente la longitud del paso. La longitud del paso también puede ajustarse manualmente en el menú réglage (ajustes).

2 Ajustes :

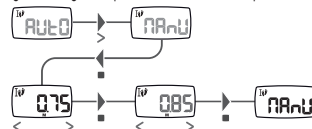
2.1 Principios de ajuste

Confirmar < > aumentar/reducir los valores
En cualquier momento puede salir del modo réglage (ajustes) para volver al menú principal pulsando el botón ■ durante 1,5 segundos.



2.2 Ajuste de la longitud del paso :

De forma predeterminada, la longitud del paso se calcula en función de la estatura. Si desea personalizar la longitud del paso, basta con seleccionar el modo «Manu»
Para conocer la longitud de su paso, camine 10 metros contando la cantidad de pasos que da y después realice el cálculo siguiente: longitud de paso = 10 metros / cant. de pasos.



3 Uso

3.1 Colocación del producto :



3.2 Visualización de la información :



Cantidad de pasos Distancia recorrida Ajustes

3.3 Puesta en marcha de la medición :

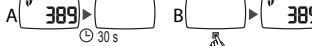
El podómetro activará automáticamente la medición en cuanto empiece a caminar.

3.4 Puesta a cero :



Pulse los botones izquierdo y derecho durante 3 segundos

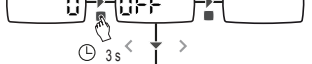
3.5 Suspensión automática :



30 s

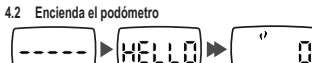
4 Apague y encienda el podómetro

4.1 Apague el podómetro



3 s

4.2 Encienda el podómetro



1.5 s 2 s

5 Sustitución de la pila



DE



1 Erstanwendung :

1.1 Einschalten



1.2 Einstellen der Größe

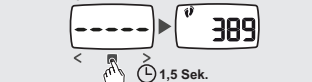


Wenn Sie Ihre Größe eingeben, wird Ihre Schrittlänge automatisch berechnet. Die Schrittlänge kann auch manuell im Menü «Einstellungen» eingestellt werden.

2 Einstellungen vornehmen

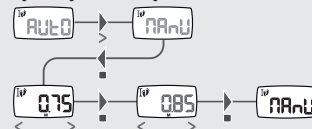
2.1 Einstellungsprinzip

Bestätigen < > Wert erhöhen/verringern
Sie können den Einstellmodus jederzeit verlassen und zum Hauptmenü zurückkehren. Drücken Sie dazu die Taste ■ 1,5 Sekunden lang.



2.2 Einstellen der Schrittlänge :

Ihre Schrittlänge wird standardmäßig anhand Ihrer Größe berechnet. Wenn Sie Ihre persönliche Schrittlänge eingeben möchten, wählen Sie den Modus «Manu»
Um Ihre Schrittlänge zu ermitteln, gehen Sie 10 Meter weit und zählen dabei die Anzahl Schritte. Rechnen Sie dann die Schrittlänge wie folgt aus: Schrittlänge = 10 Meter / Anz. Schritte.



3 Verwendung

3.1 Anbringen des Schrittzählers :



3.2 Anzeige der Informationen :



Anzahl Schritte Zurückgelegte Distanz Einstellungen

3.3 Einschalten der Messung :

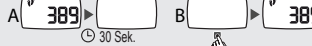
Die Schrittzählung wird automatisch ausgelöst, sobald Sie losgehen.

3.4 Rücksetzung :



3 Sekunden auf die linke + rechte Taste drücken

3.5 Automatisches Einschalten des Stand-by-Modus :



30 Sek.

4 Den Laufsensoren aus- und wieder einschalten

4.1 Den Laufsensoren ausschalten



3 Sekunden

4.2 Den Laufsensoren einschalten



1,5 Sekunden 2 Sekunden

5 Ersetzen der Batterie



IT



1 Primo avvio:

1.1 Accensione



1.2 Impostazione dell'altezza



Impostare l'altezza è possibile calcolare automaticamente la lunghezza del passo. La lunghezza del passo può anche essere impostata manualmente nel menu Impostazioni.

2 Impostazioni :

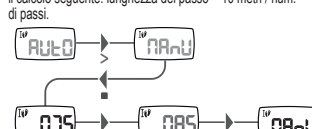
2.1 Principio di impostazione

Conferma < > aumentare/riduci valori
Tenendo premuto il pulsante ■ per 1,5 secondi è possibile uscire dalla modalità Impostazione e tornare al menu principale in qualsiasi momento.



2.2 Impostazione della lunghezza del passo :

La lunghezza del passo è calcolata automaticamente in base all'altezza impostata. Se si desidera personalizzare la lunghezza del passo, scegliere semplicemente la modalità «Manu»
Per conoscere la lunghezza del proprio passo, camminare per 10 metri contando il numero di passi fatti, quindi effettuare il calcolo seguente: lunghezza del passo = 10 metri / num. di passi.



3 Come utilizzare ONwalk 100

3.1 Come indossare il dispositivo :



3.2 Come visualizzare le informazioni :



Numero di passi Distanza percorsa Impostazioni

3.3 Come avviare la misurazione :

Il podometro si avvia automaticamente non appena si inizia a camminare.

3.4 Azzeramento :



Premere contemporaneamente i tasti sinistro e destro per 3 secondi

3.5 Stand-by automatico :



30 sec.

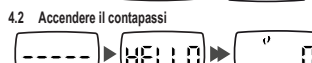
4 Spegner e accendere il contapassi

4.1 Spegner il contapassi



3 sec

4.2 Accendere il contapassi



1.5 sec 2 sec

5 Come sostituire la pila



NL



1 Eerste start :

1.1 Inschakelen



1.2 Instelling van de lengte



Door het instellen van uw lengte kan automatisch de lengte van uw stappen worden berekend. De lengte van de stappen kan ook handmatig worden ingesteld in het instelmenu.

2 Instellingen :

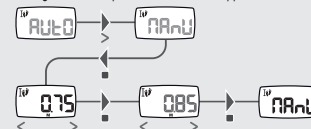
2.1 Instelprincipe

Valideren < > verhogen/verlagen van de waarden
U kunt op elk moment de instelmodus verlaten en teruggaan naar het hoofdmenu door gedurende 1,5 seconden te drukken op de knop ■.



2.2 Instelling van de lengte van de stappen :

Standaard wordt de lengte van uw stappen berekend op basis van uw lengte. Als u de lengte van de stappen wilt personaliseren, kiest u de modus «Manu»
Om de lengte van uw stappen te weten te komen, loopt u 10 meter en telt u uw stappen en voert u de volgende berekening uit: lengte van de stap = 10 meter/aantal stappen.



3 Gebruik

3.1 Plaatsing van het product :



3.2 Visualisatie van de informatie :



Aantal stappen Verstreken afstand Instellingen

3.3 Starten van de meting :

Uw stappenteller start de meting automatisch zodra u gaat lopen.

3.4 Reset :



Druk de linker en rechter knop 3 seconden lang in

3.5 Automatisch inschakelen standby :



30 sec.

4 De stappenteller aan en uit schakelen

4.1 Schakel uw stappenteller uit



3 sec

4.2 Schakel uw stappenteller aan



1.5 sec 2 sec

5 Batterij vervangen



PT



1 Primeiro arranque :

1.1 Ligação



1.2 Ajuste da altura



O ajustamento da sua altura permite calcular automaticamente o comprimento do seu passo. O comprimento do seu passo também pode ser regulado manualmente através do menu Ajustes.

2 Ajustes :

