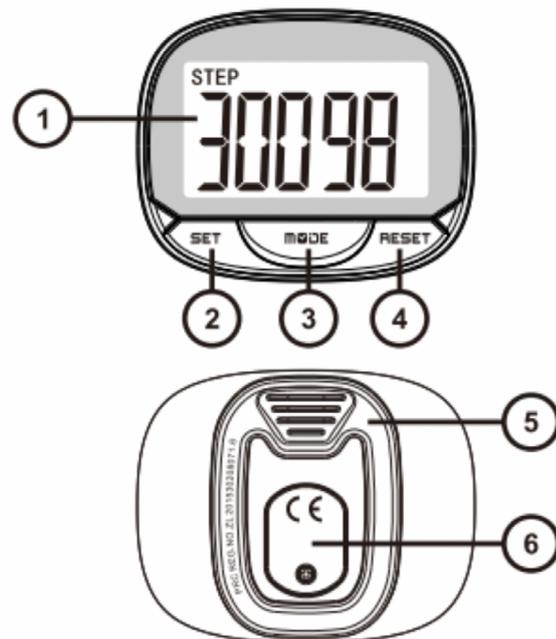


Sport-Thieme Pedometer „2GO“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



FUNKTIONEN:

- 1) LCD-Anzeige
- 2) EINSTELLUNGEN-Taste
- 3) MODUS-Taste
- 4) NULLSTELLEN-Taste
- 5) Gürtelclip
- 6) Batterieabdeckung

FUNKTIONALITÄTEN:

PEDOMETER

- Schrittzähler bis 99.999 Schritte
- Aufzeichnung „zurückgelegte Distanz“ bis 999,99 km / 999,99 Meilen
- Anzeige Kalorienverbrauch bis 9999,9 kcal
- Auswahl metrische oder imperiale Einheiten
- Korrektur: Start erst nach 10 Schritten

UHR

- 12/24-Stunden-Format

1. PERSÖNLICHE DATEN UND UHRZEIT EINSTELLEN

- Drücken und halten Sie im STEP-Modus die SET-Taste, bis die Anzeige „12Hr“ anzeigt und die Ziffern beginnen zu blinken.



Abbildung 1: Setup-Bildschirm

- Drücken Sie SET, um in folgender Reihenfolge zu den Einstellungen zu gelangen: Wählen Sie zwischen 12- und 24-Stunden-Format, stellen Sie die Uhrzeit, wählen Sie zwischen CM und INCH als metrische oder imperiale Maßeinheit, stellen Sie die Schrittlänge ein, und stellen Sie Ihr Körpergewicht ein.
- Drücken Sie RESET, um die 12- oder 24-Stunden-Anzeige zu wählen:
Geben Sie die korrekte Zeit ein, wählen Sie CM oder INCH als metrische oder imperiale Maßeinheit, geben Sie Ihr Körpergewicht und Ihre Schrittlänge ein.

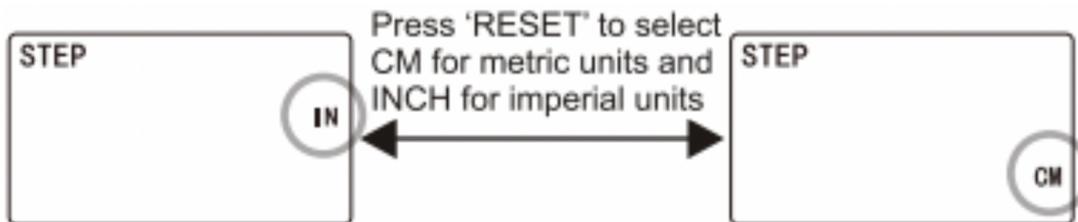


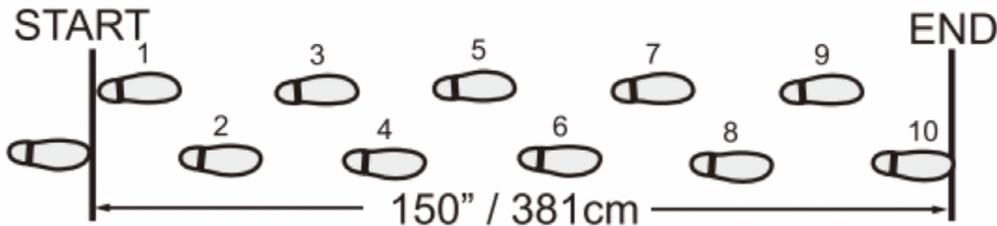
Abbildung 2: Im SETUP-Modus, Auswahl der metrischen oder imperialen Einheiten

Hinweis:

Um die Schrittlänge richtig zu setzen, lesen Sie bitte den Abschnitt „SO STELLEN SIE IHRE SCHRITTLÄNGE EIN“.

- Drücken Sie SET oder lassen Sie das Gerät für ungefähr 20 Sekunden ruhen, um die Einstellung zu bestätigen.

SO STELLEN SIE IHRE SCHRITTLÄNGE EIN:



- Gehen Sie, wie in der Abbildung oben gezeigt, 10 normale Schritte.
- Messen Sie den Abstand vom Start bis zum Ende.
- Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtstrecke durch 10 teilen.

Beispiel:

Gesamtdistanz: 150“ \rightarrow Schrittlänge: 150“ / 10 Schritte = 15“

Gesamtdistanz: 380 cm \rightarrow Schrittlänge: 380 cm / 10 Schritte = 38 cm

Hinweis:

Einstellbereich Schrittlänge

- Metrisch: von 30 cm bis ~150 cm; mit Intervallen von 2 cm
- Imperial von 12 Zoll bis ~60 Zoll; mit Intervallen von 1 Zoll
- Voreingestellte Schrittlänge: 30 Zoll / 80 cm

Einstellbereich Körpergewicht:

Metrisch: von 30 kg bis 135 kg, mit 1 kg Intervallen

Imperial: von 60 Pfund bis 300 Pfund, mit 1 Pfund Intervallen

Voreinstellung Körpergewicht: 100 Pfund / 45 kg

2. UHR-FUNKTION

Die Uhr kann die Zeit im 12-Std.- oder 24-Std.-Format anzeigen. Dies kann nur im Modus „Einstellungen“ ausgewählt werden und nicht in irgendeinem anderen Modus.

Im 12-Stunden-Format zeigt P die Zeit nach 12 Uhr mittags an.

Uhrzeit im Schlafmodus ablesen

Wenn das Pedometer 1 Minute ruht, schaltet es sich automatisch in den Schlafmodus (SLEEP). Die LCD-Anzeige zeigt jetzt nur die Uhrzeit.

Das Gerät wird wieder aktiv und in den Schrittmodus gehen, wenn der Pedometer-Sensor 10 aufeinanderfolgende Schritte erkannt hat.



Abbildung 3: Im Schlafmodus zeigt die LCD-Anzeige nur die Uhrzeit

3. PEDOMETER-FUNKTION

Schritte werden bei Gehbewegungen entdeckt. Bringen Sie das Pedometer in der Nähe der Mitte Ihrer Taille an.

A. FUNKTION „SCHRITTE“

- Drücken Sie die MODUS-Taste, bis oben auf der Anzeige „STEP“ (Schritt) angezeigt wird. Der Schritt-Zähler beginnt zu zählen, wenn eine Bewegung erkannt wird (es müssen mehr als 10 aufeinanderfolgende Schritte sein).



- Drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen, um den Zähler zurückzustellen.

WARNHINWEIS: Sämtliche Pedometer-Daten für den Tag werden ebenfalls auf Null gestellt.

B. Korrektur: Start erst nach 5 Schritten

- Um zu vermeiden, dass versehentliche Bewegungen als Schritte gezählt werden, beginnt der Zähler erst mit dem Zählen, wenn 5 oder mehr aufeinanderfolgende Schritte erkannt werden.

C. ZURÜCKGELEGTE DISTANZ

- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach, bis oben auf der Anzeige „KM“ für das metrische Format erscheint. Im imperialen Format erscheint die Anzeige „MILE“.
- Der Distanz-Zähler beginnt zu zählen, wenn eine Bewegung erkannt wird.
- Um den Distanz-Zähler zurückzustellen, drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen.

D. KALORIEN

- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach bis „KCAL“ angezeigt wird.
- Der Zählwerk beginnt zu zählen, wenn eine Bewegung erkannt wird.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen, um den Kalorienzähler zurückzustellen.

4. BATTERIEWECHSEL



Lösen Sie die Schraube mit einem Schraubenzieher, öffnen Sie das Gehäuse, nehmen Sie die Batterie heraus und ersetzen Sie sie. (Die beschriftete Seite muss nach oben zeigen.)

5. TECHNISCHE DATEN

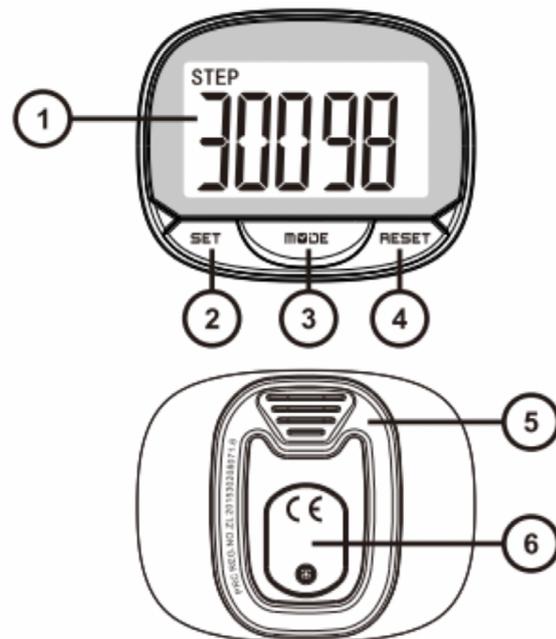
BATTERIE: AG-13 × 1 [Lieferumfang]
ZEITANZEIGE: 12/24-Stunden-System

Patent angemeldet.

Sport-Thieme Pedometer „2GO“

Thank you very much for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the instructions fully before you assemble the equipment, so you can enjoy the product and safety is guaranteed. We are happy to answer any questions you may have.



FUNCTIONS:

- 1) LCD display
- 2) SETTINGS button
- 3) MODE button
- 4) ZERO button
- 5) Belt clip
- 6) Battery cover

FUNCTIONALITIES:

PEDOMETER

- Step counter up to 99,999 steps
- Recording of „covered distance“ up to 999.99 km / 999.99 miles
- Display calorie consumption up to 9999.9 kcal
- Selection of metric or imperial units
- Correction: Start only after 10 steps

CLOCK

- 12/24-hour format

1. SET PERSONAL DATA AND TIME

- In STEP mode, press and hold the SET button until the display shows „12Hr“ and the digits start flashing.



Figure 1: Setup screen

- Press SET to access the setting in the following order: Choose between 12-hour and 24-hour formats, set the time, choose between CM and INCH as metric or imperial units, set the stride length, and set your body weight.
- Press RESET to select the 12-hour or 24-hour display:
Enter the correct time, select CM or INCH as the metric or imperial unit, enter your body weight and stride length.

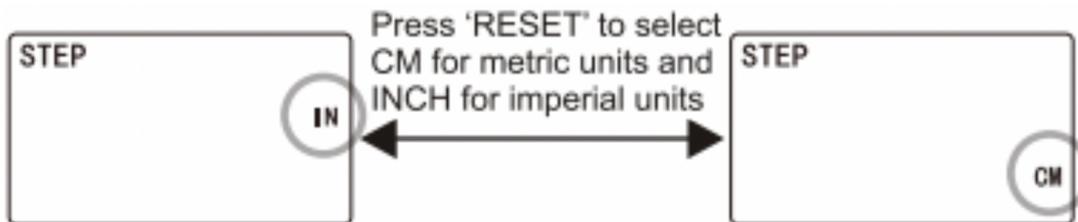
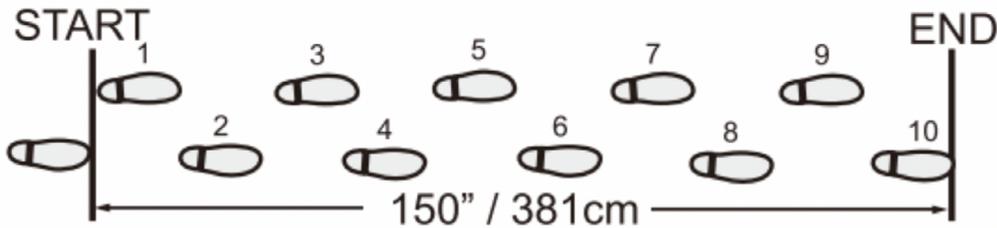


Figure 2: In setup mode, selection of metric or imperial units

Hint: To set the stride length correctly, please refer to the section „SO SET YOUR STEP LENGTH ON“.

- Press SET or leave the unit to rest for about 20 seconds to confirm the setting.

SET YOUR STEP LENGTH:



- Walk 10 normal steps as shown in the figure above.
- Measure the distance from start to finish.
- Calculate your stride length by dividing the total distance by 10.

Example:

Total Distance: 150" \rightarrow Step length: $150" / 10 \text{ steps} = 15"$.

Total distance: 380 cm \rightarrow Step length: $380 \text{ cm} / 10 \text{ steps} = 38 \text{ cm}$

Hint:

Adjustment range Step length

- Metric: from 30 cm to ~150 cm; with intervals of 2 cm
- Imperial from 12 inch to ~60 inch; with intervals of 1 inch
- Preset stride length: 30 inch / 80 cm

Body weight adjustment range:

Metric: from 30 kg to 135 kg, with 1 kg intervals

Imperial: from 60 pounds to 300 pounds, with 1 pound intervals

Default body weight: 100 pounds / 45 kg

2. CLOCK FUNCTION

The watch can display the time in 12-hour or 24-hour format. This can only be selected in „Settings“ mode and not in any other mode.

In 12-hour format, P indicates the time after 12 noon.

Reading the Time in Sleep Mode

When the pedometer rests for 1 minute, it automatically switches to sleep mode (SLEEP). The LCD display will now show the time only.

The device will be active again and go into step mode when the pedometer sensor has detected 10 consecutive steps.



Figure 3: In sleep mode, the LCD display shows the time only

3. PEDOMETER FUNCTION

Steps are detected during walking movements. Place the pedometer near the middle of your waist.

A. „STEPS“ FUNCTION

- Press the MODE button until „STEP“ appears at the top of the display. The step counter starts counting when a movement is detected (there must be more than 10 consecutive steps).



- Press and hold the RESET button until the digits go to zero to reset the counter.

WARNING:

All pedometer data for the day will also be reset to zero.

B. Correction: Start only after 5 steps

- To prevent accidental movements from being counted as steps, the counter only starts counting when 5 or more consecutive steps are detected.

C. DISTANCE COVERED

- Press the MODE button repeatedly until „KM“ for metric format appears at the top of the display. In imperial format, the display shows „MILE“.
- The distance counter starts counting when motion is detected.
- To reset the distance counter, press and hold the RESET button until the digits go to zero.

D. CALORIES

- Press the MODE button repeatedly until „KCAL“ is displayed.
- The counter starts counting when motion is detected.
- Press and hold the RESET button until the digits go to zero to reset the calorie counter.

4. BATTERY CHANGE

- The pedometer requires an AG-13 button battery.
- Pull out the battery cover.
- Remove the old button battery.
- Place a new battery in the battery compartment.
Make sure the polarity is correct.
- Slide the battery cover back onto the battery compartment.

5. TECHNICAL DATA

BATTERY: AG-13 × 1 [scope of delivery]

TIME DISPLAY: 12/24-hour system

Patent pending.