

Einstellung des Schrittzählers OMRON Walking Style IV auf Ihre Person

1. ERSTE SCHRITTE

- Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung durch, bevor Sie mit der Eingabe starten.
- Schieben Sie zunächst die Taste auf der Rückseite des Geräts nach links, um das Gerät zu entsperren.
- Drücken Sie im Anschluss eine beliebige Taste auf der Vorderseite für 2 Sekunden.



2. EINSTELLUNG DER MAßEINHEIT

- Nun blinkt auf dem Display die Anzeige zur Einstellung der Maßeinheiten für Gewicht, Größe/Schrittlänge und Strecke auf.
- Durch Drücken der Pfeiltasten (MEM/MODE) können Sie die gewünschten Werte für die Einstellung auswählen.
- Wenn Sie die richtigen Werte gefunden haben, drücken Sie die HOME-Taste, um die Werte zu bestätigen.
- Wiederholen Sie diese Schritte, um die Werte für die weiteren Einheiten Größe/Schrittlänge und Strecke festzulegen.



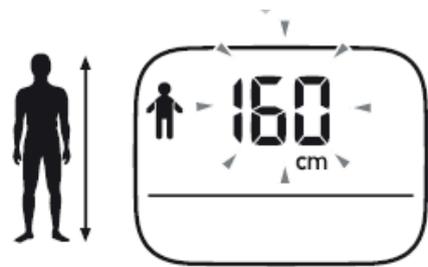
3. EINSTELLUNG DES GEWICHTS (in kg)



- Stellen Sie durch Drücken der Pfeiltasten Ihr Gewicht in Kilogramm ein.
- Bestätigen Sie Ihr korrektes Gewicht durch das Drücken der HOME-Taste.

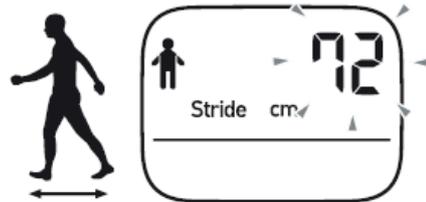
4. EINSTELLUNG DER GRÖÖE (in cm)

- Stellen Sie durch Drücken der Pfeiltasten Ihre Größe in Zentimetern ein.
- Bestätigen Sie Ihre korrekte Größe durch das Drücken der HOME-Taste.



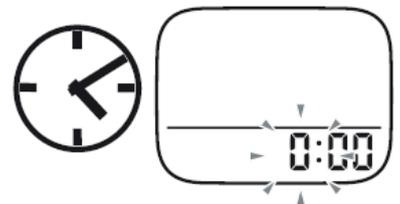
5. EINSTELLUNG DER SCHRITTLÄNGE (in cm)

- Zur Ermittlung Ihrer korrekten Schritt-länge benötigen Sie eine 10 Meter lange Strecke (Sie können z. B. eine Strecke in Ihrem Flur ausmessen). Gehen Sie diese Strecke mit normalen Schritten ab und zählen Sie dabei Ihre Schrittzahl (z. B. 13).
- Teilen Sie 10m durch Ihre ermittelte Schrittzahl (z. B. $10\text{m} / 13 = 0,76\text{m}$).
- Multiplizieren Sie Ihr Ergebnis mit 100, um Ihre Schrittlänge in Zentimeter umzurechnen. Das Ergebnis gibt an, wie lang Ihre Schritte im Durchschnitt in Zentimetern sind (z. B. $0,76\text{m} \times 100 = 76\text{cm}$).
- Geben Sie Ihren ausgerechneten Wert mithilfe der Pfeiltasten in Ihren Schrittzähler ein.
- Drücken Sie wieder die HOME-Taste, um Ihre Eingabe zu bestätigen.



6. ZEITEINSTELLUNG

- Nun blinkt auf dem Display die Stundenanzeige auf. Folgen Sie den Anweisungen, um die korrekte Uhrzeit auf Ihrem Schrittzähler einzustellen.
- Durch Drücken der Pfeiltasten können Sie die Stundenzahl entsprechend erhöhen oder verringern.
- Wenn Sie die korrekte Uhrzeit eingestellt haben, drücken Sie die HOME-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Nun blinkt die Minutenanzeige. Auch diese können Sie wieder mit den Pfeiltasten auf die korrekte Minutenzahl einstellen (durch das Halten der Pfeiltasten lässt sich die Minutenanzeige schneller verstellen).
- Drücken Sie erneut HOME, um die Eingabe zu bestätigen.



Und schon kann´s losgehen, viel Spaß beim Schritte sammeln!