

Wie verwende ich meinen Schrittzähler?

SO TRAGEN SIE IHREN
SCHRITZÄHLER.

SO BESSER NICHT.



RICHTIG



FALSCH

Befestigen Sie Ihren Schrittzähler am Hosenumbund oder am Gürtel ungefähr 5-10 cm rechts oder links von Ihrem Bauchnabel. Der Schrittzähler sollte fest und nah am Körper sitzen. Sie können ihn auch am Slip, in der Mitte des BHs oder hinten am Hosenumbund anbringen. Tragen Sie Ihren Schrittzähler nicht beim Baden, Duschen oder beim Sport.

TÄGLICHES RESETTEN

Einmal am Tag stellen Sie Ihren Schrittzähler auf null und halten dazu die graue Taste etwas länger gedrückt.

ÜBERPRÜFUNG DES SCHRITZÄHLERS

Gehen Sie 100 Schritte und zählen Sie mit. Wenn Ihr Schrittzähler ordnungsgemäß funktioniert, zeigt er 90-110 Schritte an. Bei einer größeren Abweichung bringen Sie Ihren Schrittzähler etwas weiter seitwärts an und überprüfen Sie die Funktion erneut. Achten Sie bitte darauf, dass der Schrittzähler nur Ihre tatsächlichen Schritte zählt und Sie sich nicht zu viele „Gratis-Schritte“ beim Fahrrad- bzw. Autofahren anrechnen.

SICHERHEITSBÄNDCHEN

Das Sicherheitsbändchen lässt sich leicht befestigen und dient als zusätzliche Sicherheit gegen ein Herunterfallen des Schrittzählers.

1. Führen Sie das dünne Bändchen durch den Gürtelclip und ziehen Sie den silbernen Clip und das dickere Bändchen durch die Schlaufe.

2. Befestigen Sie Ihren Schrittzähler und den Clip des Bändchens an Ihrer Hose.



BATTERIE

Der Schrittzähler wird von einer Knopfzellen-Batterie LR 43 betrieben. Diese können Sie leicht austauschen. Die Batterie sitzt unter dem kleinen Deckel auf der Vorderseite des Schrittzählers.