

Wie verwende ich meinen Schrittzähler?



Befestigen Sie Ihren Schrittzähler am Hosenbund 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 Hosenbund anbringen. Wichtig ist, dass das Gerät weitgehend waagrecht getragen wird. Tragen Sie Ihren Schrittzähler nicht beim Baden, Duschen oder beim Sport.

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.

TÄGLICHES RESETTEN

Einmal am Tag stellen Sie Ihren Schrittzähler auf null, nachdem Sie Ihre Schritte im Internet eingetragen haben oder sich den Wert handschriftlich notiert haben, und halten dazu die graue Taste gedrückt.

BATTERIE

Der Schrittzähler wird von einer Knopfzellen-Batterie betrieben. Diese können Sie leicht austauschen. Die Batterie sitzt im Gehäuse hinter dem Display. Auf der Unterseite des Schrittzählers ist eine kleine Kerbe, an welcher Sie das Gehäuse mit ein wenig Druck mit einer kleinen Schere oder einem Schraubenzieher öffnen können.

