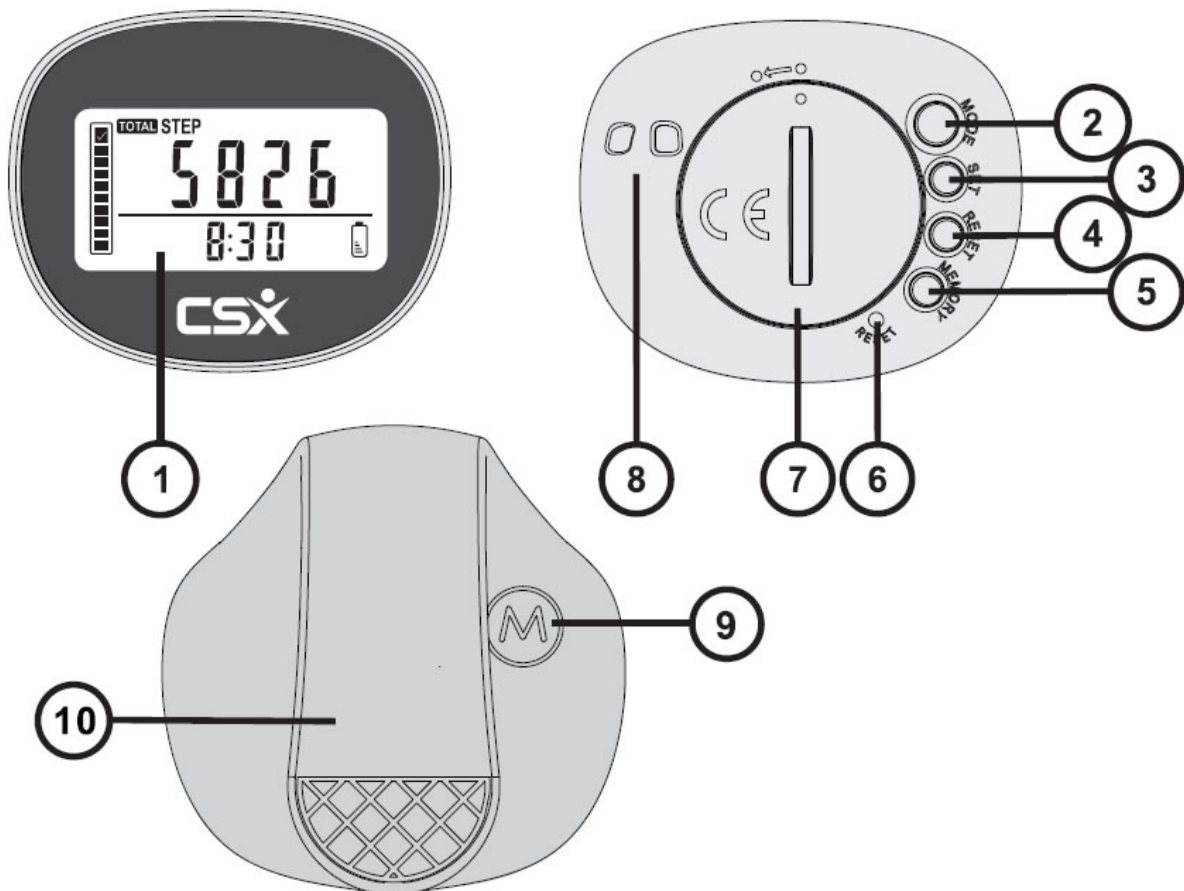


## 341 3D Pedometer mit Clip

PDF ANLEITUNG IM GROSSDRUCK UND DAS VIDEO FINDEN SIE UNTER:

[www.csxpro.de/341](http://www.csxpro.de/341)



### 1. FUNKTIONEN

- |                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| 1. LCD-Anzeige  | 6. System RESET-Taste             |
| 2. MODE-Taste   | 7. Batterieabdeckung              |
| 3. SET-Taste    | 8. Loch für Trageriemen           |
| 4. RESET-Taste  | 9. MODE-Taste (Silikonhalterung)  |
| 5. MEMORY-Taste | 10. Gürtelclip (Silikonhalterung) |

## 2. MERKMALE

### SCHRITZÄHLER

- 3D Geräuschloser Schrittzähler Sensor
- Schrittzähler bis 99,999 Schritte
- Zurückgelegte Strecken bis 999.99 KM / 999.99 Meilen
- Verbrannte Kalorien bis 9999.9 Kcal
- Auswahl zwischen metrischen und imperialen Maßeinheiten
- 10-Schritt-Fehlerkorrektur

### ZIEL

- Setzen Sie sich täglich eine Anzahl von Schritten als Ziel.

### UHR

- Anzeigeformat 12/24 Stunden

### AKTIVITÄTSZEIT

- Zeichnen Sie Ihre tägliche Aktivitätszeit auf

### 7-TAGE SPEICHER

- Zeichnen Sie Ihre Schrittzähler-Aktivitäten bis zu 7 Tagen auf

### ANZEIGE FÜR SCHWACHE BATTERIE

- Bei niedriger Batterieleistung erscheint ein Batteriesymbol

## 3. ANWENDEN DER SILIKONHALTERUNG

Schieben Sie den Schrittzähler wie im unten aufgeführten Beispiel in die Silikonhalterung:



## 4. ERSTE SCHRITTE / ERSTMALIGE ANWENDUNG

- Ziehen Sie die Batterieisolierung heraus, um den Schrittzähler zu aktivieren.
- Falls die LCD-Anzeige nicht ordnungsgemäß funktionieren sollte und fehlerhafte Zeichen darstellt, führen Sie bitte einen "SYSTEM RESET". Siehe Abschnitt (17).

## 5. VOR DEM EINSTELLEN DES SCHRITZÄHLERS

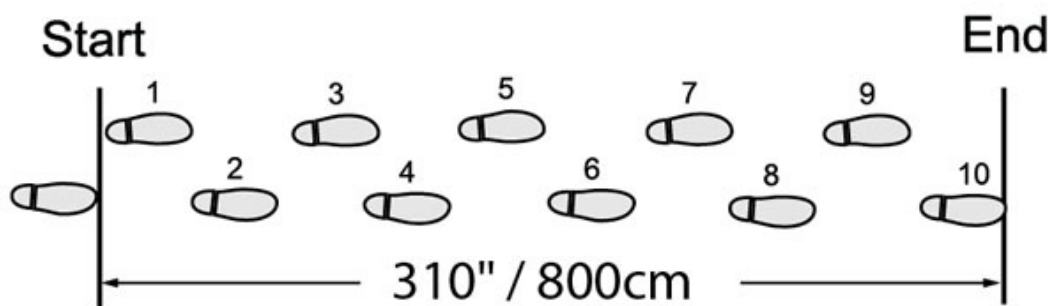
Bevor Sie den Schrittzähler einstellen, benötigen Sie die folgenden Daten:

1. Uhrzeit
2. Ihre Schrittlänge (CM oder Zoll): \_\_\_\_\_
3. Ihr Gewicht (Kilogramm oder Pfund): \_\_\_\_\_
4. Ihr tägliches Schrittziel: \_\_\_\_\_

**Anmerkung:** Wenn der Schrittzähler die Gesamtstrecke in Meilen anzeigen soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zoll und Ihr Gewicht in Pfund eingeben. Wenn der Schrittzähler die Gesamtstrecke in Kilometer anzeigen soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zentimeter und Ihr Gewicht in Kilogramm eingeben.

(Wenn Sie keine Zeit haben Ihre Schrittlänge und Ihr Gewicht zu messen, können Sie auch die Werkseinstellung verwenden)

## 6. MESSEN IHRER SCHRITTLÄNGE



- a. Laufen Sie 10 Schritte in Ihrer normalen Schrittlänge
- b. Messen Sie die Distanz vom Start bis zum Ende
- c. Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtdistanz durch 10 teilen

Beispiel:

Gesamtdistanz = 310". Somit ergibt sich eine Schrittlänge =  $310'' / 10 \text{ Schritte} = 31''$

Gesamtdistanz = 800cm. Somit ergibt sich eine Schrittlänge von =  $800\text{cm} / 10 \text{ Schritte} = 80\text{cm}$

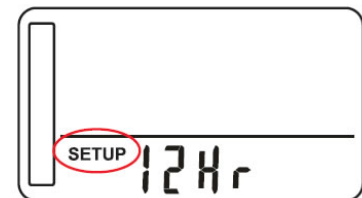
## 7. SCHNELLE TIPPS ZUR EINSTELLUNG UND DATENEINGABE

1. Um zum "EINSTELLUNGSMODUS" zu gelangen, drücken Sie die MODE-Taste bis das Display "STEP" anzeigt.
2. Halten Sie die SET-Taste für mindestens 4 Sekunden gedrückt.
3. Die Anzeige beginnt zu blinken



### Generell

- Drücken Sie die SET-Taste um innerhalb der verschiedenen Optionen zu navigieren
- Drücken Sie die RESET-Taste um einen Wert zu erhöhen
- Drücken Sie die MODE-Taste um einen Wert zu verringern
- Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, erhöhen Sie das Zähltempo



### Um den Einstellmodus wieder zu verlassen

Drücken Sie keine der Tasten, nach 10 Sekunden wird der Schrittzähler den Einstellmodus automatisch verlassen und die eingegebenen Daten speichern.

## 8. SCHNELLEINSTELLUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

- Drücken Sie die MODE-Taste bis "STEP" angezeigt wird (nicht total step)
- Halten Sie für ca. 4 Sekunden die SET-Taste gedrückt (die Anzeige beginnt zu blinken)
- Drücken Sie die MODE-Taste um entweder 24 Std oder 12 Std auszuwählen (**wir empfehlen den 24hr Modus** – somit brauchen Sie sich keine Gedanken über am / pm zu machen)
- Drücken Sie SET
- Die MODE-Taste verringert die Stundenanzahl, die RESET-Taste erhöht die Stundenanzahl
- Drücken Sie SET
- Die MODE-Taste verringert die Minutenanzahl, die RESET-Taste erhöht die Minutenanzahl
- Drücken Sie SET
- Drücken Sie die MODE-Taste um CM (Strecke wird in Kilometern gemessen) oder IN (Zoll) (Strecke wird in Meilen gemessen) auszuwählen
- Drücken Sie SET
- Die Standard-Schrittlänge beginnt zu blinken, drücken Sie die MODE-Taste um diese Zahl zu verringern und die RESET-Taste um die Zahl zu erhöhen
- Drücken Sie SET
- Das Standard-Gewicht beginnt zu blinken, drücken Sie die MODE-Taste um diese Zahl zu verringern und die RESET-Taste um die Zahl zu erhöhen
- Drücken Sie SET
- Das Standard-Schrittziel beginnt zu blinken (5000 Schritte) drücken Sie die MODE-Taste um diese Zahl zu verringern und die RESET-Taste um die Zahl zu erhöhen
- Drücken Sie SET

Wenn Sie eine der Einstellungen ändern möchten, halten Sie einfach im STEP-Modus für vier Sekunden die SET-Taste gedrückt. Sie kehren somit in den SETUP-Modus zurück.

## **9. SCHRITZÄHLER FUNKTION**

Ihre Schritte werden durch Ihre Gehbewegung erkannt. Sie können den Schrittzähler in Ihre Tasche oder Handtasche / Rucksack stecken. Alternativ hierzu können Sie den Schrittzähler mittels Trageriemen befestigen. **TIPP:** Wenn Sie sich den Schrittzähler um den Hals hängen, stecken Sie ihn am besten unter Ihre Kleidung. Dadurch vermeiden Sie, dass der Schrittzähler sich hin- und her bewegt und durch die Bewegung versehentlich zusätzliche Schritte zum Zähler hinzufügt.

## **10. 10-SCHRITT-FEHLERKORREKTUR**

Um zu vermeiden, dass plötzliche Bewegungen als Schritte gezählt werden, beginnt der Zähler erst bei mindestens 10 aufeinander folgenden Schritten zu zählen 11, 12, 13 etc.

### **FALSCHER SCHRITZÄHLUNG**

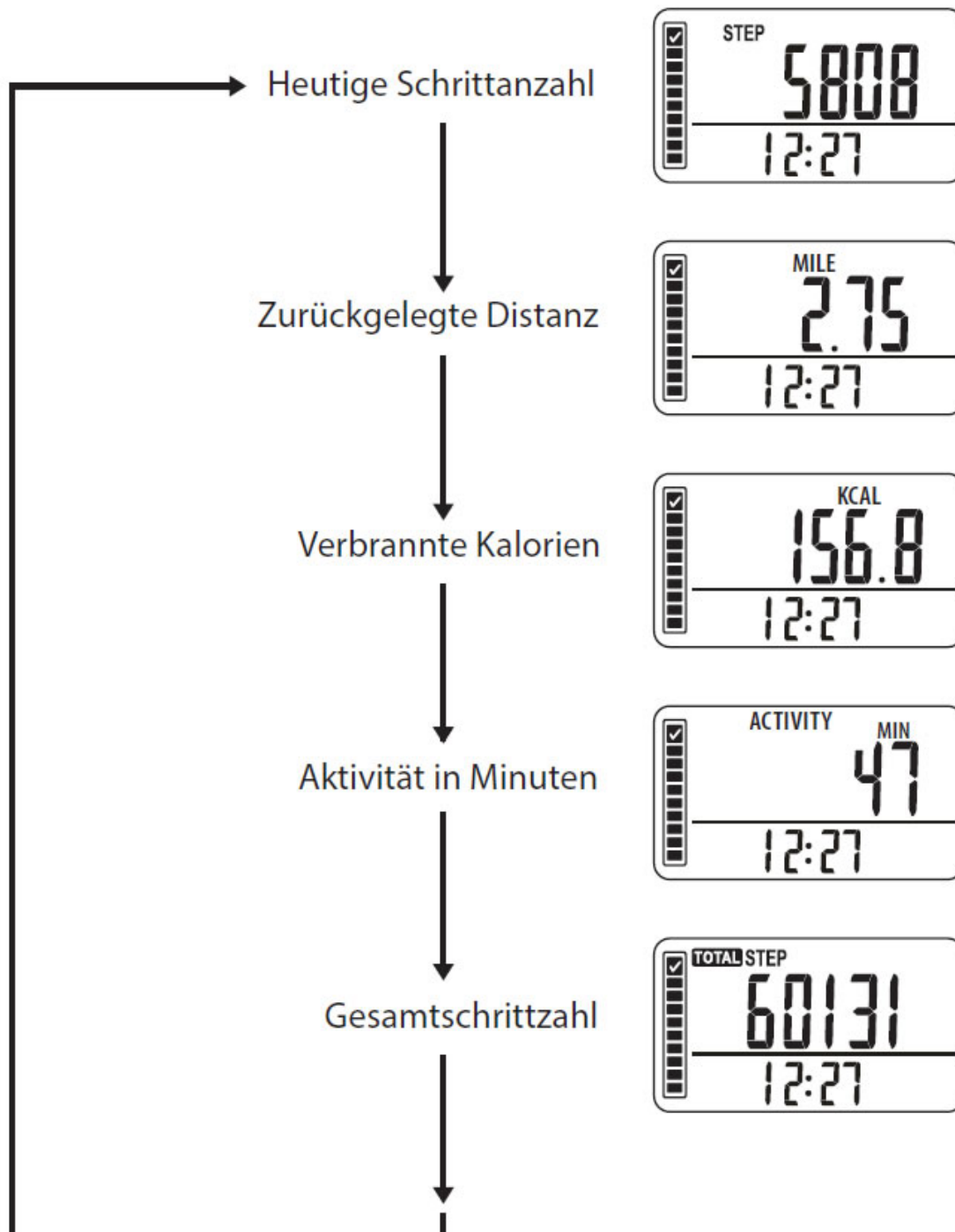
Unter den folgenden Umständen kann es dazu kommen, dass der Schrittzähler Ihre Schritte nicht ordnungsgemäss aufzeichnet:

- Unregelmässige Bewegungen wie z. B. schaukelnde oder vibrierende Bewegungen
- Ungleichmässige Schrittgeschwindigkeit

# 11. ÄNDERUNG DER ANZEIGE

Drücken Sie die MODE-Taste um das Display zu ändern.

Wenn Sie die MODE-Taste drücken, ändert sich die Anzeige:



## 12. SCHRITTFUNKTION

### Schrittzähler bis 99,999 Schritte

Drücken Sie die MODE-Taste bis am oberen Displayrand das Wort "STEP" erscheint. Damit wird die Gesamtanzahl der Schritte an diesem Tag angezeigt.



**Zurücksetzen des Schrittzählers:** Um den täglichen Zähler zurückzusetzen, halten Sie die RESET-Taste gedrückt, bis in der Anzeige die Ziffer '0' erscheint.

**ACHTUNG:** Mit dieser Aktion werden die Schrittzähler-Daten des Tages auf '0' zurückgesetzt. (Dadurch werden allerdings nicht der Speicher oder die Gesamtanzahl der Schritte zurückgesetzt.)

## 13. GESAMTSCHRITTFUNKTION

### Schrittzähler bis 99,999 Schritte

Drücken Sie die MODE-Taste bis am oberen Displayrand die Worte "TOTAL STEP" erscheinen. Damit wird die Gesamtanzahl der Schritte seit der letzten Rückstellung angezeigt. Dies ist die Anzahl der Gesamtschritte die über einen bestimmten Zeitraum zurückgelegt wurden.



Während Sie sich im "TOTAL STEP" Modus befinden drücken Sie wiederholt die SET-Taste um die folgenden Daten einzusehen:

**Gesamtentfernung → Verbrauchte Kalorien → Gesamtzeit**

**Zurückstellen des Zählers:** Während Sie sich im "TOTAL STEP" Modus befinden, halten Sie die RESET-Taste gedrückt, bis die Ziffern wieder auf Null stehen.

**ACHTUNG:** Mit dieser Aktion werden die Schrittzähler-Daten des Tages auf '0' zurückgesetzt.



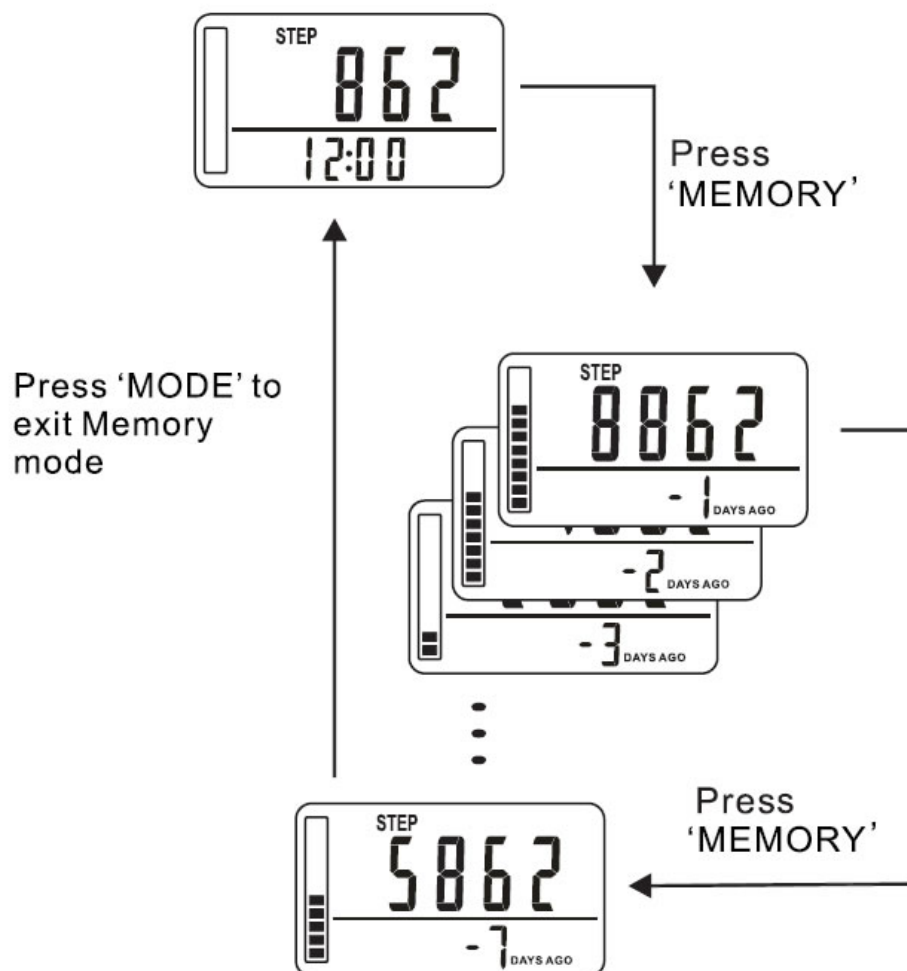
## 14. SPEICHERFUNKTION

Der Schrittzähler kann die Schrittzahl von bis zu sieben Tagen speichern.

Die aktuellen Tagesdaten werden automatisch im Speicher hinterlegt, sobald die Uhr auf 12:00am (Mitternacht) steht. Die Anzeige wird dann für den neuen Tag auf '0' zurückgesetzt.

**ACHTUNG:** Wenn Sie die Uhrzeit ändern, kann sich dies auf die gespeicherten Daten des Schrittzählers auswirken.

- Drücken Sie die MEMORY-Taste
- Die Schrittzahl vom gestrigen Tag wird angezeigt: "-1 DAYS AGO"
- Drücken Sie wiederholt die MEMORY-Taste für "-2, -3, -4, -5, -6, -7 DAYS



- Um den Speichermodus zu verlassen, drücken Sie die MODE-Taste, um zu den aktuellen Tagesdaten zurückzukehren.

## ANZEIGE DER TÄGLICHEN SPEICHERDATEN

Wenn Sie sich einen Tag im Speicher ansehen, können Sie die folgenden Daten ebenfalls abrufen:

**Schrittzahl → gelaufene Distanz → verbrauchte Kalorien → Laufzeit**

## ZURÜCKSETZEN DER SPEICHERDATEN

Um sämtliche Daten auf '0' zurückzusetzen:

Drücken Sie die MODE-Taste bis Sie sich im "TOTAL STEP" Modus befinden.

Halten Sie die "RESET"-Taste gedrückt, bis die Ziffern auf '0' zurückgesetzt sind.



**Hinweis:** SÄMTLICHE SCHRITZÄHLER DATEN EINSCHLIESSLICH SPEICHERDATEN WERDEN HIERMIT GELÖSCHT!

## 15. SCHRITTZIELFUNKTION

Der Schrittzähler verfügt über einen Fortschrittsbalken, der Ihnen die bisher gelaufenen Schritte im Vergleich zum täglichen Schrittziel anzeigt. Dies erleichtert es Ihnen, den Tag über fundiertere Entscheidungen zu treffen und Mittel und Wege zu finden, um mehr Schritte zurückzulegen und am Abend Ihr Ziel erreicht zu haben.

**So lesen Sie die "SCHRITTZIEL"-Fortschrittsanzeige:**

Zum Beispiel bei einem Schrittziel von 5000

Zu Beginn




Nach 500 Schritten (10% des Ziels erreicht)  
- es wird ein Fortschrittsbalken angezeigt, d. h. 10%  
des Ziels wurden erreicht



Nach 5000 Schritten (100% des Ziels erreicht)  
- alle 10 Fortschrittsbalken erscheinen und zeigen  
dass Sie Ihr Ziel 100% erreicht haben



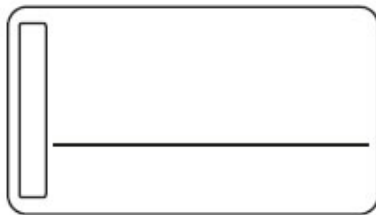
## 16. ANZEIGE FÜR GERINGEN BATTERIELADESTAND

Wenn die Batterie auf einen bestimmten Ladestand gefallen ist, wird Sie das Symbol auf  einen niedrigen Batterieladestand hinweisen. Es ist dann an der Zeit, eine neue Batterie einzulegen.



## 17. RUHEMODUS

Wenn der Schrittzähler für drei Minuten inaktiv bleibt, wird das LCD-Display automatisch abgeschaltet. Wenn der Schrittzähler Bewegungen erkennt, wird er aus dem Ruhemodus wieder aufwachen.



Ruhemodus: Automatisches abschalten des LCD-Displays

## 18. SYSTEM-RESET

Verwenden Sie die SYSTEM RESET Funktion in folgenden Situationen:

- wenn die Batterien ausgetauscht werden
- wenn sich das Display nicht mehr ablesen lässt
- wenn das Gerät auf keinerlei Tasteneingaben reagiert

Drücken Sie die SYSTEM RESET-Taste auf der Rückseite des Geräts mit einer Nadel oder Büroklammer. Das Display wird dann auf die Standardeinstellung zurückgesetzt.

**ACHTUNG:** Alle im Speicher enthaltenen Daten, sowie die festgelegten Daten (Zeit, Gewicht und Schrittlänge) werden hiermit gelöscht. Sie müssen die Zeit, Ihr Gewicht und die Schrittlänge erneut eingeben

## 19. BATTERIEWECHSEL

Der Schrittzähler verwendet eine CR-2032 Knopfzelle

- Anhand einer Münze drehen und schrauben Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Schrittzählers auf
- Nehmen Sie die alte Batterie heraus
- Legen Sie eine neue Batterie in das Batteriefach. Achten Sie beim Einlegen auf die ordnungsgemäße Polarität.
- Befestigen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie anhand einer Münze festschrauben

### **Batterieentsorgung gemäß EU Richtlinie 2006/66/EC**

Batterien dürfen nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Sie müssen Ihre Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle oder bei einer Verkaufsstelle, die die jeweilige Batteriesorte anbietet, ordnungsgemäß entsorgen lassen.

### **Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gemäß EU Richtlinie 2012/19/EU**

Dieses Produkt darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer Sammelstelle für die Wiederverwertung elektrischer und elektronischer Geräte gebracht werden. Sie erhalten weitere Informationen zum Recycling von Ihrer Gemeinde, Ihrem kommunalen Entsorgungsdienstleister oder dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben.

## 20. SICHERHEITSHINWEISE - BITTE VOR DEM TRAINING LESEN

**WICHTIG** – Bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt oder Therapeuten beraten lassen. Falls Sie sich während Ihres Trainings unwohl fühlen oder Schmerzen haben, beenden Sie bitte das Training umgehend und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Wärmen Sie sich stets auf – und führen Sie vor und nach dem Training Dehnübungen aus. Dadurch können Muskelzerrungen vermieden werden.

## 21. KONTAKTAUFNAHME

Um sich mit CSX – Competitive Sport Xtreme in Verbindung zu setzen,  
senden Sie bitte eine E-Mail oder ein Support-Ticket an:

[support@csxpro.com](mailto:support@csxpro.com) oder [www.csxprosupport.com](http://www.csxprosupport.com)

Hergestellt in China  
Zum Patent angemeldet

