

BEDIENUNGSANLEITUNG

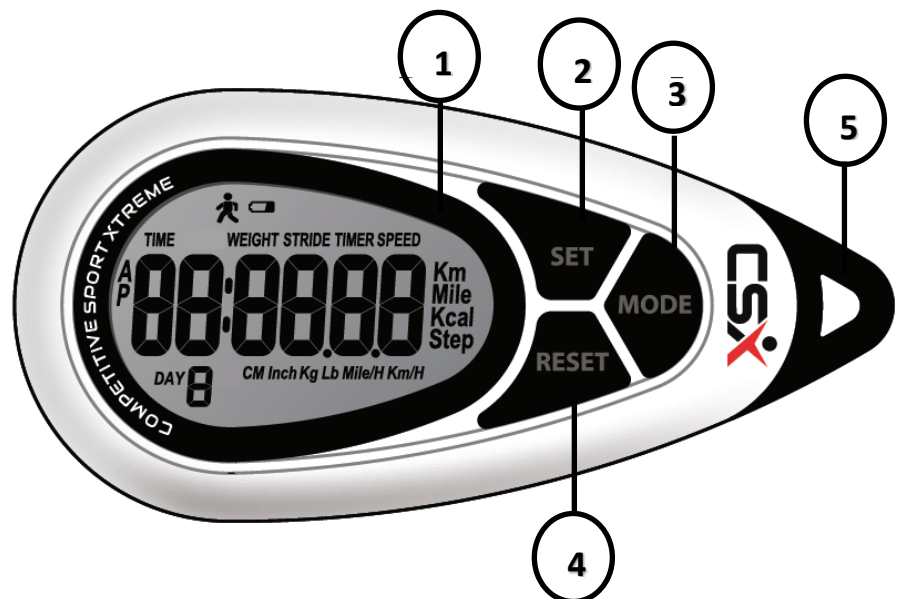
P315A 3D Schrittzähler

DIE PDF-ANLEITUNG IM GROSSDRUCK UND DAS VIDEO FINDEN SIE UNTER:

www.csxpro.de/p315a

FUNKTIONEN

1. LCD-Display
2. SET-Taste
3. MODE-Taste
4. RESET-Taste
5. Öffnung für Trageriemen



MERKMALE

SCHRITZÄHLER

3D Geräuschloser Schrittzähler Sensor
Schrittzähler bis 999.999 Schritte
Zurückgelegte Strecke bis 9999.99 KM / 9999.99

Meilen

Verbrauchte Kalorien bis 99,999.9 Kcal

Geschwindigkeit in Km/h oder M/h

Pausenfunktion

15-Schritt-Fehlerkorrektur

UHR

Displayformat 12/24 Stunden

AKTIVITÄTSZEIT

Zeichnen Sie Ihre tägliche

Aktivitätszeit auf

7-TAGE SPEICHER

Zeichnen Sie Ihre Schrittzähler-Aktivitäten bis zu 7 Tage lang auf: Schritte, Entfernung, Kalorien, Geschwindigkeit und Aktivitätszeit

SCHWACHE BATTERIEANZEIGE

Bei schwacher Batterieleistung erscheint ein Batteriesymbol



SCHRITZÄHL-SYMBOL

Sobald die Schrittzählfunktion aktiviert ist, beginnt das Symbol zu blinken. Sobald der Zähler in den Schlafmodus übergeht, hört das Symbol auf zu blinken. Ist die Pausenfunktion eingeschaltet, erscheint das Schrittzähl-Symbol nicht. Wie man die Pausenfunktion verwendet und die Schrittzählfunktion aktiviert, wird im Schritt-Modus Abschnitt und in den FAQ beschrieben.

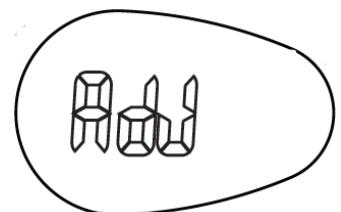


I. KURZANLEITUNG

Zum Einstellen des P315A Schrittzählers können Sie auch die Werkseinstellungen verwenden. Das einzige was Sie für einen Schnellstart benötigen, ist die korrekte Uhrzeit. Durch die Werkseinstellungen erhalten Sie in Bezug auf den Kalorienverbrauch und die gelaufene Distanz durchschnittliche Werte.

EINSTELLEN DER UHRZEIT

- 1) Ziehen Sie den Isolierstreifen der Batterie ab, um den Schrittzähler zu aktivieren
- 2) Drücken Sie wiederholt die MODE-Taste, bis die Uhrzeit angezeigt wird (wenn Sie sich in einer anderen Ansicht befinden).
- 3) Halten Sie die SET-Taste für 3 Sekunden gedrückt und die Buchstaben "ADJ" beginnen zu blinken



- 4) Stunden beginnen zu blinken. Drücken Sie die RESET-Taste, um den Wert langsam zu erhöhen
BITTE BEACHTEN: Wenn Sie den Schrittzähler am Nachmittag einstellen (PM), vergewissern Sie sich bitte, dass Sie die Stundenanzahl erhöhen, bis P im Display erscheint

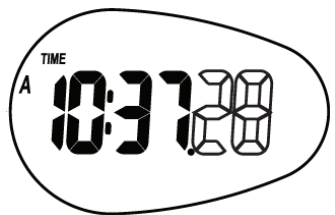


- 5) Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Minuten zu blinken beginnen



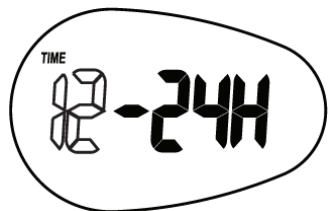
- 6) Drücken Sie die RESET-Taste, um den Wert langsam zu erhöhen

- 7) Drücken Sie die MODE-Taste und die Sekunden beginnen zu blinken



- 8) Drücken Sie die RESET-Taste, um die Sekunden auf null zurückzustellen

- 9) Drücken Sie die MODE-Taste und 12hr beginnt zu blinken. Nun können Sie entweder das 12-Stundenformat (am / pm) oder das 24-Stundenformat auswählen



- 10) Drücken Sie wiederholt die RESET-Taste, um das jeweilige Stundenformat auszuwählen

- 11) Durch Drücken der MODE-Taste, beginnen die Stunden zu blinken. Drücken Sie die SET-Taste, um den Einstellmodus zu verlassen

BITTE BEACHTEN: Wenn für 30 Sekunden keine weiteren Tasten gedrückt werden, speichert der Schrittzähler die eingegebenen Daten und verlässt automatisch den Einstellmodus.

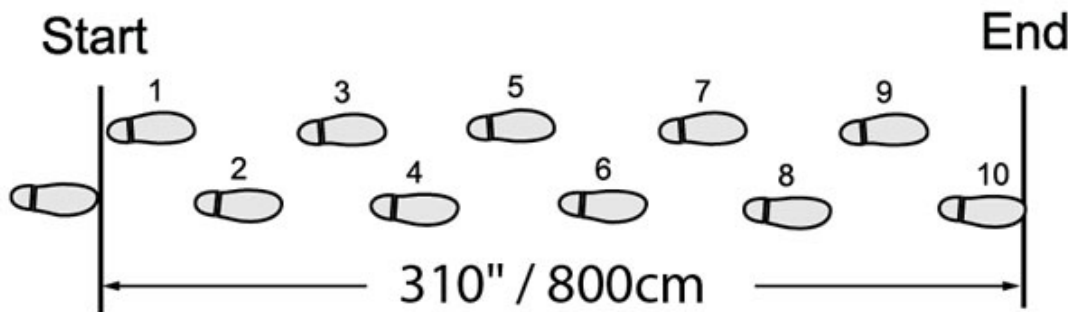
II. KOMPLETTE EINSTELLUNG

Wenn Sie genauere Zählwerte bevorzugen, benötigen Sie die folgenden Daten im Voraus:

- a) Ihre Schrittlänge (Zentimeter oder Zoll) _____
b) Ihr Gewicht (Kilogramm oder Pfund) _____

Bitte beachten: Wenn der Schrittzähler die gelaufene Entfernung in Meilen anzeigen soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zoll und Ihr Gewicht in Pfund angeben. Wenn der Schrittzähler die gelaufene Entfernung in Kilometern angeben soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zentimetern und Ihr Gewicht in Kilogramm angeben.

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

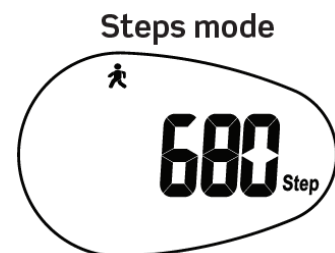
Beispiel:

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

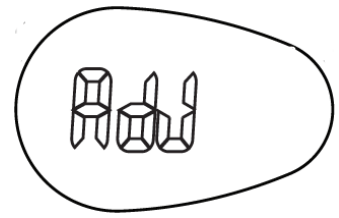
Gesamtdistanz = 800cm. Somit ergibt sich eine Schrittlänge = $800\text{cm} / 10 \text{ Schritte} = 80\text{cm}$

Wenn Sie Ihre Schrittlänge und Ihr Gewicht kennen, befolgen Sie bitte Schritte 1 bis 11 in der oben aufgeführten Kurzanleitung und fahren Sie dann mit Schritt 12 fort:

- 12) Drücken Sie wiederholt die MODE-Taste, bis STEP im Display erscheint.

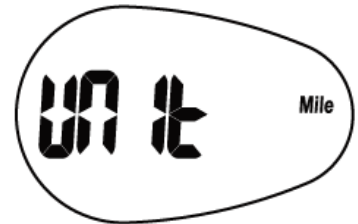


13) Halten Sie für 3 Sekunden die SET-Taste gedrückt, bis "ADJ" zu blinken beginnt



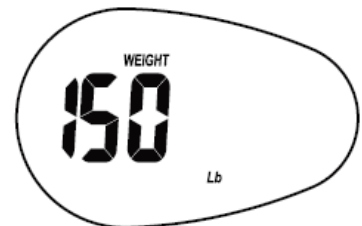
14) Danach erscheint "Unit" im Display und Km beginnt zu blinken. Sie können zwischen Km und Meilen wählen

15) Drücken Sie wiederholt die RESET-Taste, um zwischen Km oder Meilen als Maßeinheit für die zurückgelegte Distanz zu wählen



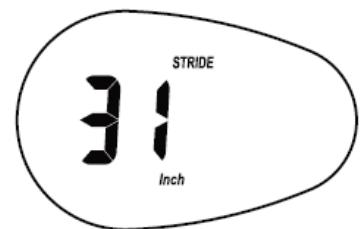
16) Drücken Sie die MODE-Taste, „Weight“ beginnt zu blinken

17) Drücken Sie die RESET-Taste, um den Wert langsam zu erhöhen oder halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen



18) Drücken Sie die MODE-Taste, Stride (Schrittlänge) beginnt zu blinken

19) Drücken Sie die RESET-Taste, um den Wert langsam zu erhöhen oder halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen



20) Drücken Sie die MODE-Taste, „Unit“ beginnt zu blinken und drücken Sie die SET-Taste um den Einstellmodus zu verlassen

BITTE BEACHTEN: Wenn für 30 Sekunden keine weiteren Tasten gedrückt werden, speichert der Schrittzähler die eingegebenen Daten und verlässt automatisch den Einstellmodus.

III. SCHRITZÄHLER FUNKTIONEN

Ihre Schritte werden gezählt, sobald der Schrittzähler Ihre Gehbewegung wahrnimmt. Der Schrittzähler kann in die Hosentasche, Handtasche oder den Rucksack gesteckt werden. Sie können den Schrittzähler auch mittels Halteriemen um den Hals tragen. **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.

15-SCHRITT FEHLERKORREKTUR

Um zu vermeiden, dass plötzliche Bewegungen als Schritte gezählt werden, und um nur die „aktiveren“, zur Fitnesssteigerung beitragenden Schritte zu zählen, beginnt der Zähler erst bei mindestens 15 aufeinanderfolgenden Schritten zu zählen 15, 16, 17 usw.

FALSCHER SCHRITZÄHLUNG

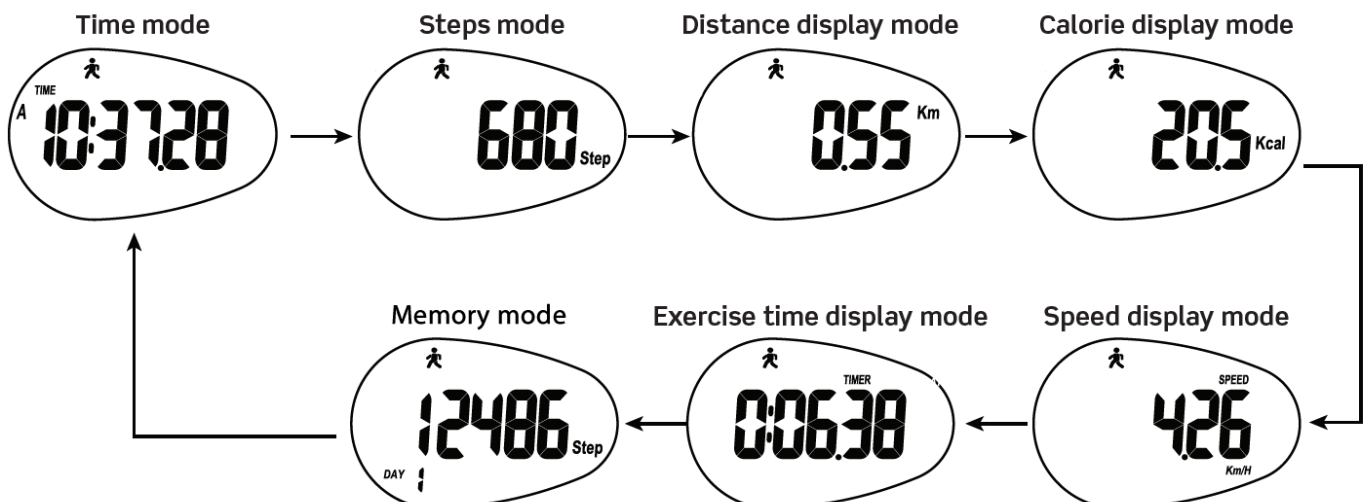
Alle 3D Schrittzähler zählen „Bewegungen“ als Schritt. Unter folgenden Umständen kann es dazu kommen, dass der Schrittzähler Ihre Schritte nicht ordnungsgemäß aufzeichnet:

- Unregelmäßige Bewegungen wie z. B. schaukelnde oder vibrierende Bewegungen
- Ungleichmäßige Schrittgeschwindigkeit
- Aufstehen / Hinsetzen
- Vertikale und horizontale Schwingungen in einem fahrenden Fahrzeug wie z. B. Fahrrad, Auto, Zug oder Bus

VERÄNDERN DES DISPLAYS

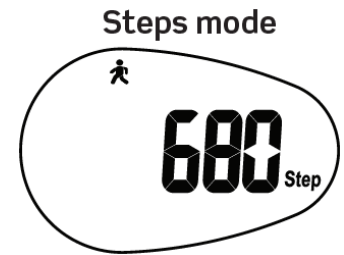
Um das Display zu verändern, drücken Sie die MODE-Taste.

Jedes Mal wenn Sie die MODE-Taste drücken, ändert sich das Display:



SCHRITT-MODUS

Drücken Sie die MODE-Taste, bis STEP im Display erscheint. Hier werden die Schritte angezeigt, die Sie im Laufe des Tages zurückgelegt haben.



Zurückstellen des Tagesschrittzählers: Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, bis die Ziffern auf 0 zurückkehren.

ACHTUNG: Sämtliche Tagesdaten werden somit auf 0 zurückgestellt, einschließlich Schritte, Entfernung, Kalorien, Geschwindigkeit und Aktivitätszeit. (die Speicherdaten werden hierdurch jedoch nicht gelöscht.)

PAUSENFUNKTION

Sie können die Schrittzählfunktion unterbrechen. Dies ist besonders nützlich, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind und während der Autofahrt keine Schritte zum Zähler hinzugefügt werden sollen.

Um den Schrittzähler zu pausieren:

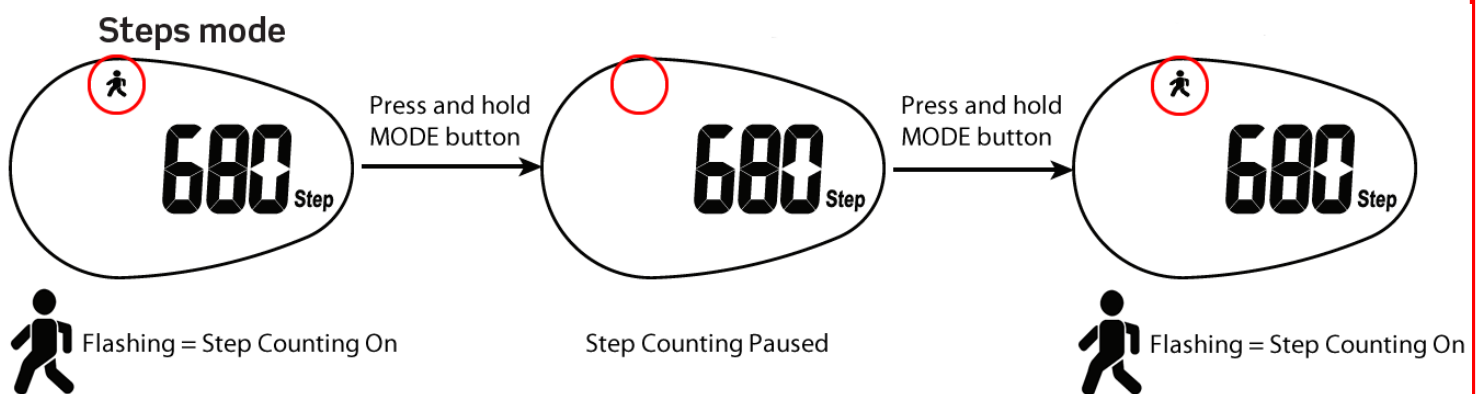
Während Sie sich im STEP-Modus befinden, halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

Das Schrittzähl-Symbol wird nicht länger angezeigt

Um den Schrittzähler zu aktivieren:

Während Sie sich im STEP-Modus befinden, halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

Das Schrittzähl-Symbol erscheint erneut und beginnt zu blinken.



ENTFERNUNGSMODUS

Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Display der Entfernungsmodus erscheint (Km oder Meilen). Dadurch wird Ihnen die während des Tages zurückgelegte Distanz angezeigt.

Drücken Sie die SET-Taste, um zwischen Km / Meilen zu wechseln.



KALORIENMODUS

Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Display der Kalorienmodus erscheint (Kcal). Hier werden Ihnen die während des Tages verbrauchten Kalorien angezeigt.



GESCHWINDIGKEITSMODUS

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Geschwindigkeitsmodus im Display erscheint (SPEED). Hier wird Ihnen Ihre Laufgeschwindigkeit angezeigt. Wenn Sie anhalten, wird Ihnen zunächst die unmittelbare Geschwindigkeit angezeigt. 10 Sekunden später wird die Durchschnittsgeschwindigkeit des Tages angezeigt.

Drücken Sie die SET-Taste, um zwischen Km/H und Meilen/H zu wechseln.



AKTIVITÄTSZEIT

Drücken Sie die MODE-Taste, bis TIMER im Display erscheint. Hier wird Ihnen die Zeit angezeigt, die Sie am heutigen Tag mit Laufen verbracht haben.

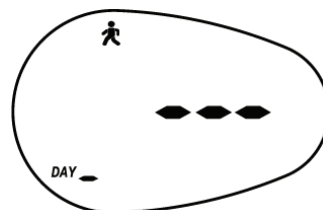


SPEICHER

Im Speicher des Schrittzählers werden die gelaufenen Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrauchte Kalorien, Durchschnittsgeschwindigkeit und die Aktivitätszeit der letzten 7 Tage gespeichert.

Um Mitternacht (12:00 am) werden die Tagesdaten automatisch abgespeichert. Das Display stellt sich dann automatisch für den kommenden Tag auf '0' zurück.

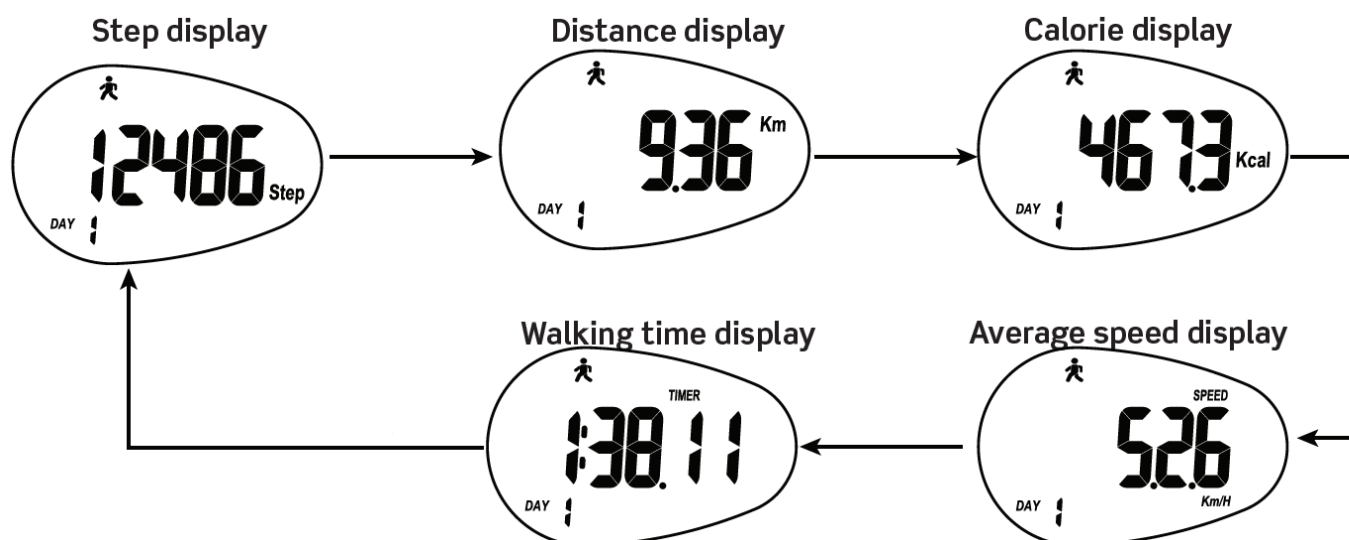
Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Display STEP / DAY 1 erscheint.



Wenn noch keine Daten vorhanden sind, erscheint "---" im Display.

DATENANZEIGE

Um die Schritte, Entfernung, Kalorien, Durchschnittsgeschwindigkeit und Aktivitätszeit für den jeweiligen Tag einzusehen, drücken Sie wiederholt die SET Taste:

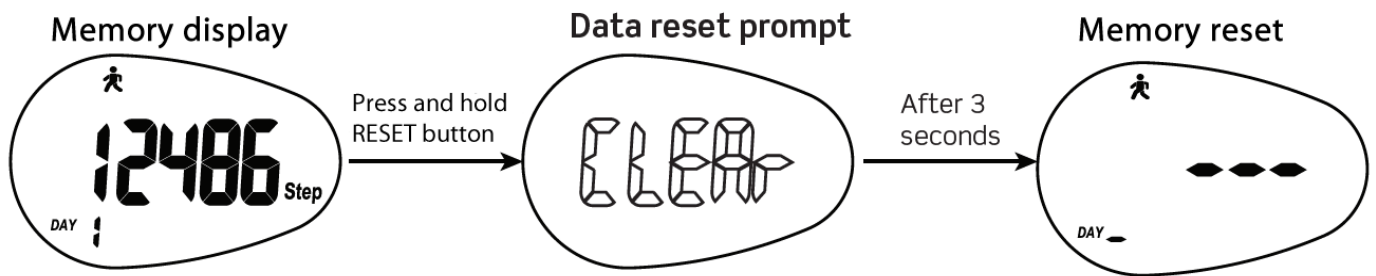


UM EINEN ANDEREN TAG EINZUSEHEN

Drücken Sie die RESET-Taste und die nach „DAY“ angezeigte Nummer wird sich erhöhen. Drücken Sie nun die SET-Taste, um die jeweiligen Tagesdaten einzusehen.

UM DATEN ZU LÖSCHEN

Halten Sie für 3 Sekunden die RESET-Taste gedrückt, bis "CLEAR" im Display erscheint



SCHLAFMODUS

Um Batterien zu schonen, kehrt der Schrittzähler automatisch nach 3 Minuten Ruhepause in den Schlafmodus und das "🚶" Symbol hört auf zu blinken. Sobald Bewegungen wahrgenommen werden oder eine der Tasten gedrückt wird, schaltet sich das Gerät automatisch wieder ein und zählt weiter.

BATTERIEWECHSEL

Der Schrittzähler verwendet 1 x CR-2032 Knopfzelle:

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung mit einer Drehbewegung unter Verwendung einer Münze
- Entnehmen Sie die alten Batterien
- Legen Sie die neuen Batterien ein. Achten Sie dabei auf die ordnungsgemäße Polarität
- Drehen Sie die Batterieabdeckung wieder zu.

SYSTEM-RESET

Unter folgenden Umständen führen Sie bitte zunächst ein System-Reset durch:

- Wenn die Display unkenntlich wird.
- Wenn durch Drücken einer Taste keine Reaktion erfolgt.

Um ein System-Reset durchzuführen, entnehmen Sie bitte die Batterien und legen Sie diese nach 30 Sekunden erneut ein.

Sollte dies nicht funktionieren, wechseln Sie bitte die Batterien aus.

Achtung: Sämtliche persönlichen Daten, Uhrzeit und Schrittzählerdaten werden somit gelöscht.

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.

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.

TECHNISCHE DATEN

1. Max. Schrittzahl: 999.999
2. Schrittlänge: 30-180 cm (12-71 Inch)
3. Gewicht: 20-200 Kg (44-441 lb)
4. Entfernung: 0-9999,99 km / Meilen
5. Kalorien: 0.0-99999,9 Kcal
6. Aktivitätszeit: 0:00.00-23:59.59

WERKSEINSTELLUNGEN

1. Gewicht: 50Kg (110 lb)
2. Schrittlänge: 50cm (20 Zoll)
3. Schrittzählung: aktiviert

FAQ

Der Schrittzähler zählt keine Schritte

Der Schrittzähler verfügt über eine Pausenfunktion; prüfen Sie bitte ob das Schrittzähl-Symbol blinkt. Wenn das Symbol blinkt, ist die Schrittzählfunktion aktiviert. Erscheint das Schrittzähl-Symbol nicht im Display, ist die Pausenfunktion eingeschaltet.

Um den Schrittzähler zu pausieren:

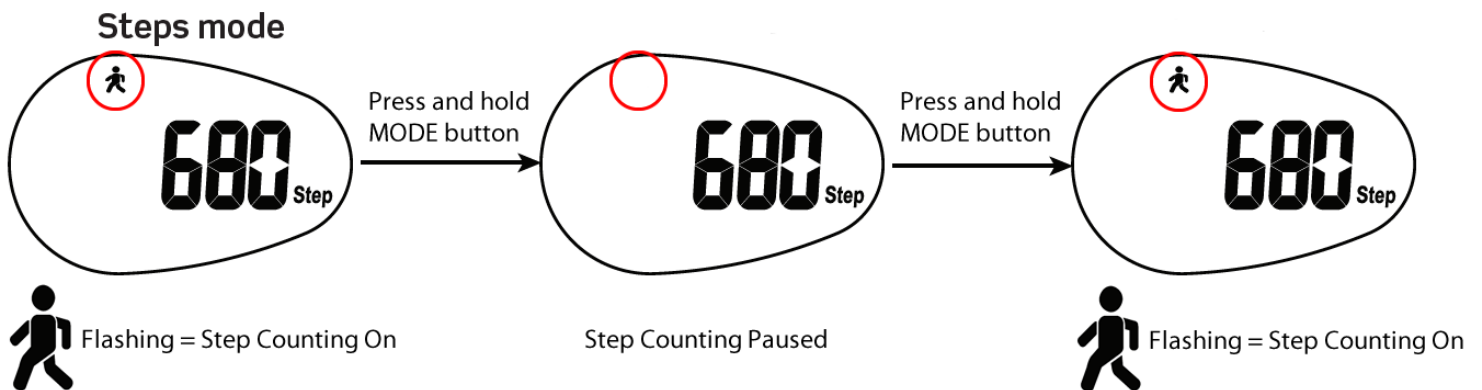
Während Sie sich im STEP-Modus befinden, halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

Das Schrittzähl-Symbol wird nicht länger angezeigt

Um den Schrittzähler zu aktivieren:

Während Sie sich im STEP-Modus befinden, halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

Das Schrittzähl-Symbol erscheint erneut und beginnt zu blinken.

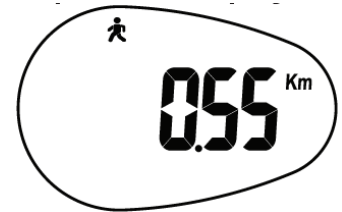


Wie kann ich die Entfernung von km / Meilen umstellen?

Sie können die Anzeige problemlos von km auf Meilen und umgekehrt wechseln:

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Entfernungsmodus (Km oder Mile) im Display erscheint. Nun wird Ihnen die im Laufe des Tages zurückgelegte Entfernung angezeigt.

Drücken Sie die SET-Taste, um zwischen Km / Meilen zu wechseln.



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 oder www.csxprosupport.com

Hergestellt in
China



ACHTUNG: Nicht für Kinder unter
36 Monaten geeignet. Enthält
Kleinteile. Erstickungsgefahr

Urheberrechte (c) 2016 Competitive Sport Xtreme