

3DActive

3D Pedometer

MODEL: PDA-100

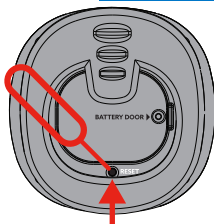
ENGLISH 1

FRANÇAIS 13

DEUTSCH 25

ITALIANO 37

ESPAÑOL 49



BEVOR SIE ANFANGEN

Drücken Sie die **RESET**-Taste auf der Rückseite des Pedometers mithilfe des mitgelieferten **Nadel**.

KUNDENSUPPORT

KONFIGURATION & BETRIEBSVIDEO ANSEHEN:

www.3dactive.com/setup

EIN TICKET ERSTELLEN / FAQ'S

Unser Support-Center besuchen:

www.3dactive.com/support

UNS EINE E-MAIL SENDEN

support@3dactive.com

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
TECHNISCHE DATEN	27
BEVOR SIE MIT DER KONFIGURATION ANFANGEN	28-29
FUER DIE KONFIGURATION BENOETIGTE TASTEN	29
KONFIGURATIONSSCHRITTE	30-31
BETRIEBSMODUS & SYMBOLE	32
10-SCHRITTE-FEHLERVERMEIDUNGS FUNKTION	33
AUTOMATISCHE RUECKSETZUNG UM MITTERNACHT	33
SCHRITT-ZIELSETZUNG	33
RUECKSETZUNG DES PEDOMETERS	34
SCHLAF-/STANDBY-MODUS	34
BATTERIEANZEIGE	34
BATTERIEWECHSEL	34
HAEUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)	35-36
BRAUCHEN SIE HILFE ODER HABEN SIE FRAGEN?	36

- **BITTE LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BEVOR SIE ANFANGEN.**
- Das Pedometer ist schon aktiviert, wenn Sie es erhalten.
- **Nadel zur Rücksetzung des Pedometers (mitgeliefert).**
- **Inklusive SCHRAUBENZIEHER für den Batteriewechsel.**

TECHNISCHE DATEN

- 3D-Bewegungssensor.
- Mehrere Tragemöglichkeiten: Clip für Gürtel oder Tasche, Tragemöglichkeit in der Handtasche.
- Schritt-Modus bis zu 999999 Schritte.
- Distanz-Modus bis zu 9999,99 km/Meilen.
- Kalorienzähler-Modus bis zu 99999,9 Kalorien.
- Trainingszeit-Modus.
- 30-Tage-Speicher.
- Gesamtschrittzahl-Modus.
- Automatische Rücksetzung um Mitternacht.
- 10-Schritt-Fehlervermeidungs-Funktion.
- 12- bzw. 24-Stunden-Anzeige.
- Auswahl zwischen metrischen oder angloamerikanischen Einheiten.
- Tägliche Schritt-Zielsetzung.
- Schlaf-/Standby-Modus, um die Batterie zu schonen.
- Batterieanzeige.

BEVOR SIE MIT DER EINSTELLUNG ANFANGEN

VOR DER EINSTELLUNG Ihres 3DActive-Pedometers bereiten Sie sich gut vor und notieren Sie Informationen und Abschnitte, die für jeden Setup-Schritt erforderlich sind:

- **Zeit-Anzeige:** Auswahl zwischen 12Hr und 24Hr.
- **Uhrzeit:** Das 'PM'-Symbol erscheint, wenn Sie während der Zeiteinstellung durch die Uhrzeiten gehen.
- **Datum:** Das Datum-Format ist MONAT - TAG.
- **Jahr:** Das aktuelle Jahr.
- **Meßeinheiten:** Wählen Sie "In" aus, um das Pedometer auf Meilen/Pfund/Zoll-Einheiten zu programmieren ODER "cm", um es auf km/kg/cm-Einheiten zu programmieren.
- **Schrittlänge:** Messen Sie Ihre persönliche Schrittlänge für eine **genaue Distanz-Speicherung**: Laufen Sie 10 Schritte in normaler Gangart, und markieren Sie Ihren Ausgangsschritt (Zehende) und ihren letzten Schritt (Zehende) auf dem Boden. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Markierungen und teilen Sie die Zahl durch 10.

Alternativ können Sie auch eine durchschnittliche Schrittlänge verwenden:

Männer: **30"/76cm**, Frauen: **26"/66cm**

- **Gewicht:** Ihr aktuelles Gewicht.
- **Schritt-Zielsetzung:** Ihre tägliche Schritt-Zielsetzung (Intervalle von 100, 1000 und 10000).

BEVOR SIE MIT DER EINSTELLUNG ANFANGEN

BITTE BEACHTEN SIE: Das Pedometer verlässt den Konfigurationsmodus, wenn seit 10 Sekunden keine Taste betätigt wurde - **Sie wissen, dass Sie im Konfigurationsmodus sind, wenn Sie das "Setup"-Symbol und BLINKENDE Zahlen/Symbole sehen.**

BITTE BEACHTEN SIE: Wenn Ihr Pedometer den Setup-Modus verlässt, wenn Sie noch mit den Einstellungen beschäftigt sind: Fangen Sie wieder mit Setup Schritt 1 (auf Seite 30) an. Drücken Sie SET, um durch jeden Setup-Schritt zu gehen, um zurück zu den Punkt zu gelangen, wo Sie den Setup-Modus verlassen haben (**Es ist nicht nötig, das RESET-Loch auf der Rückseite des Pedometers zu drücken**).

Zur Konfiguration benötigte Tasten



Die **RESET**-Taste wird die **Zahlen erhöhen (+)**.

Die **MODE**-Taste wird die **Zahlen senken (-)**.

The **SET**-Taste wird die Einstellungen bestätigen und Sie zur nächsten Einstellung bringen.

KONFIGURATIONSSCHRITTE

- 1. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich im Step-Modus befinden** (Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis Sie das "**Step**"-Symbol am oberen Rand des Displays und die ZEIT in der unteren Hälfte des Displays sehen).
Setup kann nur im Step-Modus aufgerufen werden.
- 2. Drücken und halten Sie **SET** bis **12Hr** blinkt.**
- 3. Drücken Sie **MODE**, um zwischen **24Hr** und **12Hr Stunden-Zeitdarstellung** umzuschalten.**
Drücken Sie dann **SET** zum Bestätigen.
- 4. Drücken Sie **SET**, zum Bestätigen die **Sekunden**.**
- 5. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um die **Stunden** zu ändern.** Drücken Sie dann **SET**.
- 6. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um die **Minuten** zu ändern.** Drücken Sie dann **SET**.
- 7. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um den **Monat** zu ändern.** Drücken Sie dann **SET**.
- 8. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um den **Tag** zu ändern.** Drücken Sie dann **SET**.

9. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um das **Jahr** zu ändern. Drücken Sie dann **SET**.

10. Drücken Sie **MODE**, um zu den **'In'** (MEILEN) oder **'Cm'** (KILOMETER) zu wechseln. Drücken Sie dann **SET**.

11. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um die **Schrittlänge** zu ändern. Drücken Sie dann **SET**.

12. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um das **Gewicht** zu ändern. Drücken Sie dann **SET**.

13. Drücken Sie **MODE (-)** oder **RESET (+)**, um Ihre **Tägliche Zielsetzung** zu ändern. Drücken Sie dann **SET**.

Ihr 3DActive Pedometer ist jetzt eingestellt.

Gehen Sie zurück zur Seite 32 zu lernen, wie man Ihren Schrittzähler betreibt.



Brauchen Sie Hilfe zur Einstellung?

Schauen Sie sich das Konfigurations-Video an:

www.3dactive.com/setup

BETRIBSMODUS UND SYMBOLE

Ihr 3DActive Pedometer hat 6 Modi. Drücken Sie die **MODE**-Taste, um den Modus am oberen Rand des Bildschirms zu wechseln (Step, km/Mile, Kcal, Min, Step, Total Step).

Die 4 erste unten aufgelisteten Modi WERDEN um Mitternacht ZURÜCKGESETZT und neu am nächsten Tag gespeichert. (Solange die richtige Uhrzeit auf Ihrem Pedometer eingestellt ist):


Schritt-Modus ('*Step*'-Symbol) = Zeigt Ihre tägliche Schrittsumme und die Zeit an.

Distanz-Modus ('*Km*' / '*Mile*'-Symbol) = Zeigt die täglich gelaufene Distanz und die Zeit an.

Kalorien-Modus ('*Kcal*'-Symbol) = Zeigt die täglich verbrauchten Kalorien und die Zeit an.

Trainingszeit-Modus ('*Min*'-Symbol) = Zeigt Ihre tägliche Trainingsdauer und die Zeit an.

Die 2 zuletzt aufgelisteten Modi WERDEN NICHT um Mitternacht ZURUECKGESETZT, denn diese speichern und sammeln Ihre bisherigen Tagesdaten:

30-Tage-Speicher-Modus ('*Step*'-Symbol UND '-Symbol) = Zeigt Ihre bisherigen Tagesdaten bis zu 30 Tage zurück an (1 Tag zurück als -1, dann -2, dann -3 ...). Drücken Sie RESET, um den vorherigen Tag anzusehen. Drücken Sie SET, um zu einem bestimmten Tag zu gelangen.

Gesamtschrittzahl-Modus ('*Total Step*'-Symbol) = zeigt jederzeit Ihre gesamten gespeicherten Daten an. Drücken Sie SET, um durch Ihre Datensammlung zu gehen.



Brauchen Hilfe für den Nutzung?

Schauen Sie sich das Benutzer-Video an:
www.3dactive.com/setup

10-SCHRITTE-FEHLER-VERMEIDUNGS-FUNKTION

Ihr 3DActive-Pedometer ist mit der **10-Schritte-Fehler-Vermeidungs-Funktion** ausgestattet. Es wird nur anfangen, Ihre Schritte zu registrieren, wenn diese einer kontinuierlichen Bewegung von etwa 10 Schritten ähneln. So wird verhindert, dass zufällige Bewegungen versehentlich als Schritte gezählt werden.

AUTOMATISCHES RUECKSETZEN UM MITTERNACHT

Ihre täglichen Rekorde für den Schritt-, Distanz-, Kalorien- und Trainingsmodus werden täglich automatisch auf Null gesetzt, damit ein neuer Tag verfolgt werden kann. Alle täglichen Rekorde werden im 30-Tage-Speichermodus für 30 Tage registriert.

SCHRITT-ZIELSETZUNG

Der Fortschrittsbalken zur Schritt-Zielsetzung, ganz rechts auf dem Bildschirm, wird erscheinen und speichert die Daten bis Sie Ihre tägliche Schritt-Zielsetzung erreichen. Sobald Sie Ihre Schritt-Zielsetzung erreicht haben, wird der Fortschrittsbalken blinken.

RÜCKSETZUNG DES PEDOMETERS

Um die Speicherung zurückzusetzen, bzw. zu löschen, **ohne** die Einstellungen zu ändern, halten Sie RESET in irgendeinem Modus gedrückt, und die Speicherungen werden gelöscht.

Um das Pedometer auf die **Werkseinstellungen** zurückzusetzen, stecken Sie eine Nadel (mitgeliefert) ins Rücksetzungsloch auf der Rückseite des Pedometers. (Die gesamten Einstellungen und Daten werden gelöscht).

SCHLAF- UND STANDBY-MODUS

Wenn das Pedometer für 3 Minuten nicht bedient wird, wird sich der Bildschirm automatisch ausschalten, um die Batterie zu schonen. Wenn eine Bewegung registriert wird, wird das Pedometer aus dem Schlaf-/Standby-Modus aufwachen.

BATTERIEANZEIGE

Wenn die Batterie schwach wird, leuchtet die Batterieanzeige auf der rechten Bildschirmseite auf. Wechseln Sie die alte Batterie durch eine neue aus.

BATTERIEWECHSEL

Das Pedometer verwendet 1 x CR-2032 Knopfzellenbatterie. Lösen und entfernen sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts mit einem kleinen Philips-Schraubenzieher (mitgeliefert).

Entfernen Sie die alte Batterie aus dem Pedometer und setzen Sie die neue Batterie ein (Achten Sie darauf, die positive (+) Seite nach oben zu platzieren).

Positionieren Sie erneut die Batterieabdeckung und schrauben Sie diese fest.

HAEUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

F. Mein 3DActive-Pedometer setzt sich um Mitternacht nicht zurück, bzw. setzt sich unerwartet zurück?

A. Versichern Sie sich, dass die richtige Uhrzeit auf dem Pedometer eingestellt ist, um eine unerwartete Rücksetzung zu vermeiden. Sollten Sie die Nachmittags-Uhrzeit einstellen, versichern Sie sich, dass das "PM"-Symbol auf der linken Seite beim Einstellen angezeigt wird. Das "PM"-Symbol erscheint dann, wenn Sie bei der Uhrzeiteinstellung durch die unterschiedlichen Zeitwerte gehen.

Um die Uhrzeit einzustellen oder zu ändern, befolgen Sie die Konfigurationsschritte auf den Seiten 30 und 31. Wenn Sie die Uhrzeit eingestellt/ geändert haben, lassen Sie einfach das Pedometer inaktiv, damit dieses den Konfigurationsmodus verlässt. Ihre Veränderungen werden dabei gespeichert bleiben.

F. Die gespeicherte Distanz ist höher/ niedriger als erwartet?

A. Das Pedometer greift auf die eingespeicherte Schrittlänge zurück, um die Distanz zu berechnen. Sollte Ihre Schrittlänge nicht richtig eingestellt sein, könnte dies die Genauigkeit der Distanzspeicherung beeinträchtigen (siehe Seite 28 zur Einstellung der Schrittlänge).

Um die Einstellung Ihrer Schrittlänge zu kontrollieren, bzw. zu ändern, befolgen Sie die Konfigurationsschritte auf den Seiten 30 und 31. Wenn Sie die Schrittlänge eingestellt/ geändert haben, lassen Sie einfach das Pedometer inaktiv, damit dieses den Konfigurationsmodus verlässt. Ihre Veränderungen werden dabei gespeichert bleiben.

HAEUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

F. Wie kann ich mein 3DActive-Pedometer auf die Kilometer-Distanz-Speicherung umstellen?

A. Um Ihr Pedometer so umzustellen, dass es die Distanz in km anzeigt, müssen Sie während der Konfiguration das "cm"-Symbol in den Maßeinheiten auswählen, um die Anzeige auf das metrische System (km/kg/cm) zu programmieren.

Um die Einstellung Ihrer Schrittlänge zu kontrollieren, bzw. zu ändern, befolgen Sie die Konfigurationsschritte auf den Seiten 30 und 31. Wenn Sie die Schrittlänge eingestellt/ geändert haben, lassen Sie einfach das Pedometer inaktiv, damit dieses den Konfigurationsmodus verlässt. Ihre Veränderungen werden dabei gespeichert bleiben.



BRAUCHE HILFE mit Ihrem Pedometer?



CONFIGURATION & BETRIEBSVIDEO ANSEHEN:

www.3dactive.com/setup

Unser Service ist freundlich und stressfrei.

Wenn Sie **Unterstützung** brauchen, **Fragen** haben oder nicht zufrieden sind, kontaktieren Sie uns bitte und geben Sie uns die Gelegenheit, die Dinge richtig zu machen. **Wir werden jedes Problem lösen.**

WIE SIE UNS ERREICHEN:

EIN TICKET ERSTELLEN / FAQ'S

Unser Support-Center besuchen:

www.3dactive.com/support

UNS EINE E-MAIL SENDEN

support@3dactive.com