



# Pedometer with Calorie Counter

Model: PE326CA

## USER MANUAL

EN

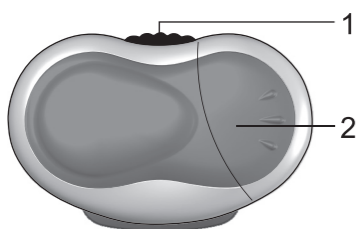
### INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE326CA).

Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know about.

### KEY FEATURES

#### FRONT VIEW



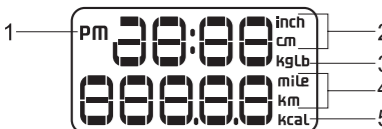
- COVER RELEASE: Press to open protective cover
- Battery compartment

#### INTERIOR



- CALO: Calorie measurement and weight display mode
- DIST: Total distance and stride length display mode
- ☼: Turns backlight on
- Motion Sensitivity Switch: Increases or decreases unit sensitivity
- RESET: Resets display mode values to zero
- HR / +: Changes clock hour digits; increases personal weight and stride length values
- MIN / -: Changes clock minute digits; decreases personal weight and stride length values
- Belt clip

#### LCD



- PM for 12 hour format
- Stride in Cm or Inches\*
- Weight in Kg / Lbs\*
- Distance in Km or Mile\*
- Displays when calories are shown

**NOTE** \*Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

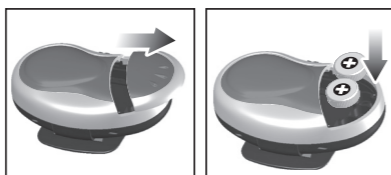
### GETTING STARTED

#### INSULATION TAPE

Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

**NOTE** The unit will not work until the tape is pulled out.

### BATTERIES



#### To change the batteries:

- Gently press and pull the battery compartment door.
- Insert 2 x LR43 size 1.5V batteries or equivalent.
- Replace the battery compartment door.

**NOTE** Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

#### To open the cover:

Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the COVER RELEASE button with the other.

#### CLOCK

Insert a thin blunt object into HR / + or MIN / - to alter the clock time.

**NOTE** The unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

### ADJUSTING THE SETTINGS

#### DISTANCE

Total distance = steps taken x average step length. For greater accuracy, it is recommended that a personal stride-length is set.

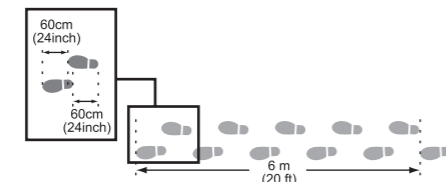
- Press DIST until the stride length is viewed on the top line of the display.



- Insert a thin blunt object into HR / + to increase or MIN / - to decrease stride length (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

If no changes are made to the Stride function, the unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

**NOTE** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of stride walk 10 paces and divide distance traveled by 10.



#### CALORIES

Precise calories burned calculations require taking many factors into account. The PE326CA uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

- Press CALO until the body weight is viewed on the top line of the display.



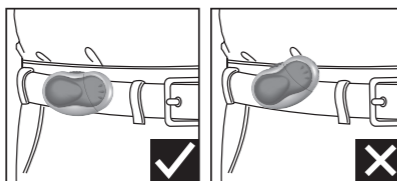
- Insert a thin blunt object into HR / + or MIN / - to increase or decrease body weight setting (65 to 340 lbs or 30 to 150 kg)\*.

The unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

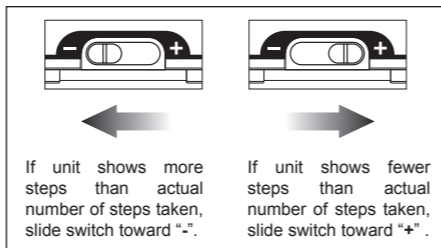
#### MOTION SENSITIVITY

Follow these important procedures to adjust the Motion Sensitivity and ensure accurate readings:

- Correctly position and attach the unit to a belt or waistband.



- Reset step counter to zero.
- Walk at a normal pace; take at least 100 steps.



- Adjust sensitivity switch if walking speed changes. Repeat steps 2-4 until accurate reading is obtained.

#### The following conditions may cause incorrect reading of steps taken:

- Uneven walking pace, such as walking in crowded areas or on uneven floor.
- Frequent up and down movements, such as standing up and/or sitting down; running, jumping, going up and down stairs etc.

### USING THE Pedometer

#### VIEWING STEPS TAKEN

Press CALO when the unit is in clock/calorie display or press DIST when it's in clock/distance display.

#### VIEWING DISTANCE TRAVELED

Press DIST when the unit is in clock/calorie display.

#### VIEWING CALORIES BURNED

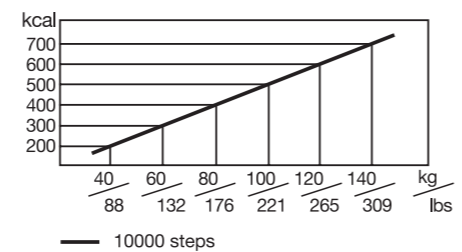
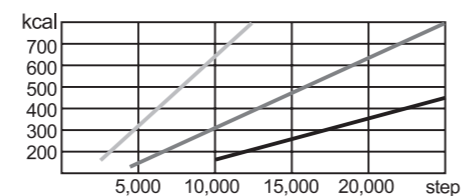
Press CALO when the unit is in clock/distance display.

To reset the values, press RESET in any clock display.

**NOTE** The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

#### FITNESS TIPS

To keep fit, it generally takes a person weighing 60 kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories. The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.



### WARNINGS

This product is designed to give you years of service if handled properly. Observe the following guidelines:

- Clean the unit with a slightly damp cloth and mild detergent.
- Never immerse the unit in water. This can cause electrical shock and damage the unit.
- Do not subject the main unit to extreme force, shock, or fluctuations in temperature or humidity.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
- Do not mix new and old batteries or batteries of different types.
- Do not use rechargeable batteries with this product.
- Remove the batteries if storing this product for a long period of time.
- Do not scratch the LCD.
- Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.

- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

The contents of this user manual and technical specifications are subject to change without further notice. Images not drawn to scale. The manufacturer and its suppliers hold no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits or any other claim that arises from using this product.

### SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Step counter	0 to 99,999 steps
Distance traveled	0 to 999.99 km (0 to 999.99 miles)*
Stride distance	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Calorie display	0.1 to 9999.9 kcal
Body weight range	30 to 150 kg (65 lbs to 340 lbs)*
Operating temp	-10 to 40 °C (14 to 104 °F)
Storage temp	-20 to 60 °C (-4 to 140 °F)
Batteries	2 x LR43 1.5V
Battery life	1 year
Product size (L x W x H)	64 x 30 x 40 mm (2.52 x 1.18 x 1.58 inches)
Weight	29.4 g (1.04 ounces)

**NOTE** \*Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

### ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website ([www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com)) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

[www2.oregonscientific.com/service/default.asp](http://www2.oregonscientific.com/service/default.asp)

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

[www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp)

### EU - DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Pedometer with Calorie Counter (model PE326CA) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



### 測卡路里計步器

型號: PE326CA

### 用戶指南

#### 中文繁

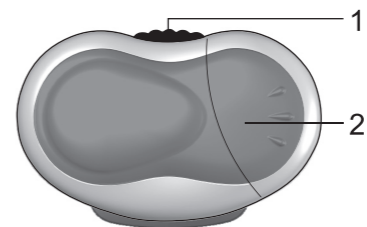
#### 簡介

感謝您選用 Oregon Scientific™ 計步器(PE326CA)。

使用產品時,應把本說明書放在附近以便隨時參考。使用指南內含實用的逐步操作說明,以及技術規格和警告須知。

#### 主要功能

#### 正面圖



- 外蓋釋放鈕: 按下以打開外蓋
- 電池格

#### 內部



- 卡路里: 卡路里測量與體重顯示模式
- 距離: 總距離和步長顯示模式
- ☼: 開啟背光燈
- 運動感應切換鈕: 增加或減少計步器對運動的敏感度
- 重設: 將顯示模式值重設為0
- 小時 / +: 變更時鐘的小時數值、增加個人體重和步長數值
- 分 / -: 變更時鐘的分鐘數值、減少個人體重和步長數值
- 皮帶夾

#### LCD



- 12小時格式的 PM (下午) 顯示
- 以公分或吋來測量步長\*
- 以公斤/磅來測量體重\*
- 以公里或里來測量距離\*
- 顯示卡路里時將出現

**註:** \*英制測量單位僅用於美式型號,而公制測量單位則用於歐盟/英式型號。

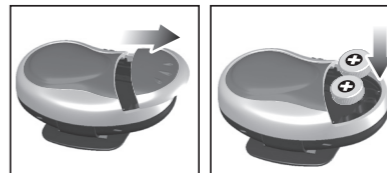
#### 開始操作

#### 絕緣膠帶

使用裝置前,把電池蓋下方的絕緣膠帶拉下。

**註:** 若未拉下膠帶,機體將無法運作。

#### 電池



#### 欲更換電池:

- 請按並拉出電池格門。
- 插入2枚 LR43 的 1.5V 或相容電池。
- 放回電池格門。

**註:** 將耗盡電量的電池送至授權的棄置站回收,保護地球環境。

#### 欲開啟外蓋:

一手持夾子,使計步器正面朝上,另一手按下外蓋釋放鈕。

#### 時鐘

將薄型鈍物插入小時/+或分/-內,變更時鐘時間。

**註:** 計步器將在五秒後自動返回時鐘顯示。

### 調整設定

#### 距離

總距離 = 步數 x 平均步長。為取得更準確的讀數,建議您設定個人的步長。

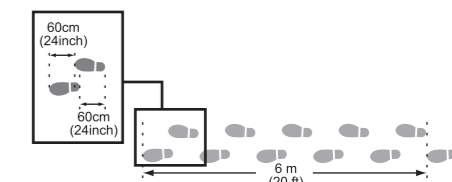
- 按距離,直到步長顯示在螢幕的第一項中。



- 將薄型鈍物插入小時/+、增加步長,或插入分/-內,以減少步長(30至150公分或11至60吋)\*。

若未變更步長功能,計步器將在五秒後自動返回時鐘顯示。

**註:** 每個人的步長長度各異。請輸入適當的平均步長。欲決定步長,先走十步,再把距離除以10。



#### 卡路里

要準確計算已燃燒的卡路里,需要考慮許多因素。PE326CA 利用體重和步數,作出良好的計算。

- 按卡路里,直到體重顯示在螢幕的第一項中。



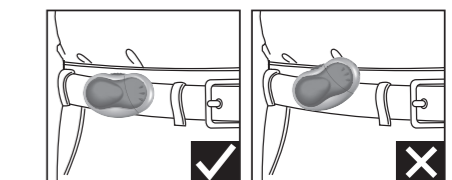
- 將薄型鈍物插入小時/+或分/-中,以增加或減少體重設定(65至340磅或30至150公斤)\*。

計步器將在五秒後自動返回時鐘顯示。

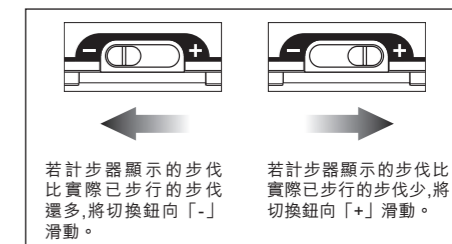
#### 動態感應

按下列重要步驟調整動態感應,確保取得準確讀數:

- 將計步器正確繫在皮帶或腰帶上。



- 重設步長計算器為0。
- 以正常步長步行,最少步行100步。



4. 若步行的速度有變,請再調整感應切換。重複步驟 2-4,直到已取得正確的讀數。

#### 以下情況可能會造成步數不準確:

1. 步行腳步不平均,例如走在擁擠的地方或不平坦的路面。
2. 經常做向上和向下的動作,例如站起及/或坐下、跑步、跳躍或上/下樓梯等。

#### 使用計步器

##### 檢視步伐數量

當計步器是在時鐘/卡路里顯示模式時,按**卡路里**,或當它是在時鐘/距離顯示模式時,按**距離**。

##### 檢視已行進距離

當計步器是在時鐘/卡路里顯示模式時,按**距離**。

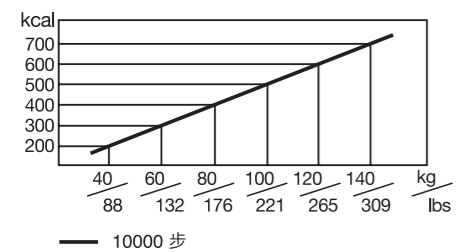
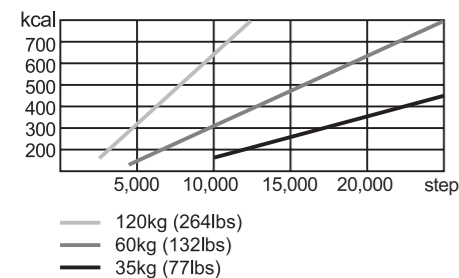
##### 檢視已燃燒卡路里

當計步器是在時鐘/卡路里顯示模式時,按**卡路里**。  
欲重設數值,在任何時鐘顯示模式中按**重設**。

**註:** 總距離和已燃燒的卡路里數值將隨著總步伐一起清除。

#### 保健提示

為保持身體健康,體重60公斤者通常每天要步行 10,000 步,以燃燒約300卡路里。以下圖表顯示不同體重者的卡路里消耗參考數字。



#### 警告

- 若使用適當,本產品將為閣下服務多年。請詳閱以下提示:
- 清潔本計步器時,應使用微濕的布和不含酒精的溫和清潔劑。
  - 請勿將計步器浸入水以免造成可能的觸電及機體損壞。
  - 請勿對計步器猛力施壓、撞擊、或放在溫度或濕度變化大的地方。
  - 不要干擾內部零件。此舉將使計步器保證期提前結束,並可能損壞產品。計步器內的零件是使用者無法自行維修的。
  - 不要混合使用新、舊電池或不同類型的電池。
  - 本產品不可使用充電電池。
  - 若長期不使用本產品,應取出電池。
  - 不要刮液晶顯示屏。
  - 操作計步器前,請仔細閱讀本手冊。
  - 丟棄本產品時,不得視之為不必分類的都市廢棄物。必須個別回收此等廢棄物。

本使用指南和技術規格不得在未經進一步通知的情況下變更。影像圖示未按產品實際比例呈現。製造商及其供應商不對閣下或任何其他他人因使用本產品而導致的損壞、支出、財物損失或任何其他損壞負責。

#### 規格

類別	說明
步伐計步器	0 至 99,999 步
已行進的距離	0 至 999.99 公里 (0 至 999.99 里)*
步伐距離	30 至 150 公分 (11 至 60 吋)*
卡路里顯示	0.1 至 9999.9 kcal
體重範圍	30 至 150 公斤 (65 至 340 磅)*
作業溫度	-10 至 40°C (14 至 104°F)
儲存溫度	-20 至 60°C (-4 至 140°F)
電池	2 x LR43 1.5V
電池壽命	1 年
產品尺寸 (長 x 寬 x 高)	64 x 30 x 40 毫米 (2.52 x 1.18 x 1.58 吋)
重量	29.4克 (1.04 安士)

**註:** \*英制測量單位僅用於美式型號,而公制測量單位則用於歐盟/英式型號。

#### 關於 Oregon Scientific

如要獲取更多 Oregon Scientific 產品如數碼相機、MP3播放機、兒童電子學習產品、投影時間顯示器、健康和健體產品、天氣預報儀和會議電話的資料,請瀏覽我們的網址 ([www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com))。Oregon Scientific 的網址亦包括與我們客戶服務部的聯絡方法、常見問題和客戶下載資料。

我們希望您能在 Oregon Scientific 的網址找到需要的資料,如您想直接與客戶服務部聯絡,請瀏覽我們的網址 [www.oregonscientific.com/service/default.asp](http://www.oregonscientific.com/service/default.asp) 或致電在美國的電話1-800-853-8883。若屬於國際性查詢,請瀏覽我們的網址 ([www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp))。

## 測卡路里計步器 型号: PE326CA

### 使用说明书

#### 中文簡

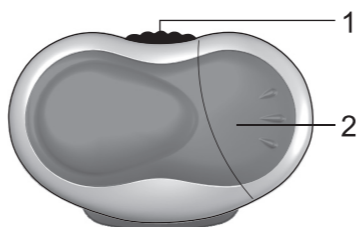
##### 简介

感谢您选购 Oregon Scientific™ 计步器 (PE326CA)。

使用新购买的产品时,请将本说明书放在附近,以便随时查阅。使用说明书包含实用的操作说明、技术规范 and 警告需知。

##### 主要功能

##### 正视图



1. 外盖释放: 按下即可打开外盖
2. 电池仓

##### 内部



1. **卡路里:** 卡路里测量与体重显示模式
2. **距离:** 总距离和步长显示模式
3. **☀:** 开启背光灯
4. **运动灵敏度开关:** 提高或降低计步器的灵敏度
5. **重量:** 将显示模式的值重置为0
6. **小时 / +:** 改变时钟的小时数值、增加个人体重和步长数值
7. **分 / -:** 改变时钟的分分钟数值、减少个人体重和步长数值
8. 皮带夹

##### LCD



1. 12 小时格式 (PM指下午)
2. 以厘米或英寸显示的步幅\*
3. 以公斤/磅显示的体重\*
4. 以公里或英里显示的距离\*
5. 显示卡路里时出现

**註:** \*英制测量单位仅用于美国型号,而公制测量单位仅用于欧盟/英国型号。

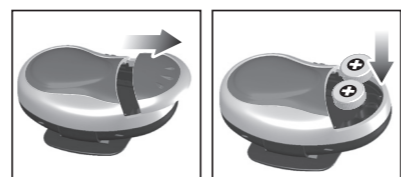
##### 开始使用

##### 绝缘胶带

使用装置前,请将电池盖下面的绝缘胶带拉出。

**註:** 若未拉出胶带,计步器将无法工作。

##### 电池



##### 更换电池:

1. 轻轻按压并拉出电池仓门。
2. 插入2节 LR43 1.5V电池或等效电池。
3. 装回电池仓门。

**註:** 请将用完的旧电池送往授权的弃置物回收站,以保护地球环境。

##### 开启外盖:

将计步器保持垂直,一手拿住夹子,另一手按下外盖释放按钮。

##### 时钟

将细长钝物插入小时/+或分/-内,即可变更时钟时间。

**註:** 计步器将在五秒后自动返回时钟显示。

##### 调整设置

##### 距离

总距离=步数 x 平均步长。为获得更准确的读数,建议您设定个人的步长。

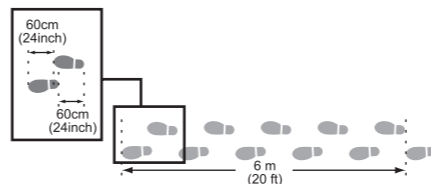
1. 按**距离**,直到步长显示在显示屏的最上一行。



2. 将细长钝物插入 **小时/+** 增加步长,或插入 **分/-** 减少步长 (30至150厘米或11至60英寸)\*。

若未变更步幅功能,计步器将在五秒后自动返回时钟显示。

**註:** 每个人的步长都不同。请为平均步幅输入适当的长度。决定步长时,先走10步,再将距离除以10。



##### 卡路里

要精确计算已消耗的卡路里,需要考虑许多因素。PE326CA 利用体重和步数,给出良好的估算。

1. 按**卡路里**,直到体重显示在显示屏的最上一行。



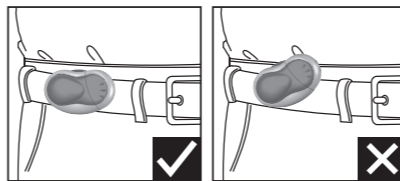
2. 将细长钝物插入**小时/+**或**分/-**内,即可增加或减少体重设置 (65至340磅或30至150公斤)\*。

计步器将在五秒后自动返回时钟显示。

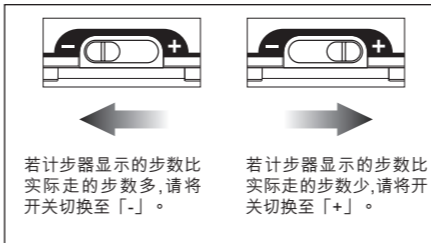
##### 运动灵敏度

按下列重要步骤调整运动灵敏度,确保获得准确读数:

1. 将计步器正确系在皮带或腰带上。



2. 将步数计数器重置为0。
3. 以正常步幅步行,至少走 100 步。



4. 若步行的速度改变,请调整灵敏度开关。重复步骤2-4,直到取得准确的读数。

##### 以下情况可能会使步数读数不正确:

1. 步幅不均匀,例如在拥挤的场所或高低不平的地面行走。
2. 经常做上下运动,例如起立/坐下、跑、跳或上下楼梯等。

##### 使用计步器

##### 查看步数

当计步器处于时钟/卡路里显示模式时,按**卡路里**,或当它处于时钟/距离显示模式时,按**距离**。

##### 查看已行走的距离

当计步器处于时钟/卡路里显示模式时,按**距离**。

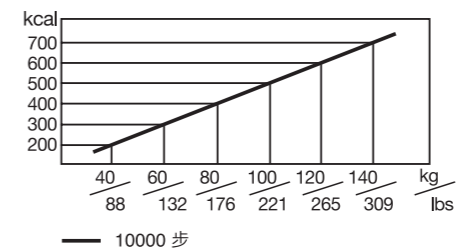
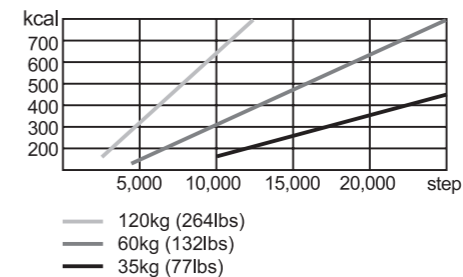
##### 查看已消耗的卡路里

当计步器处于时钟/卡路里显示模式时,按**卡路里**。  
欲重置数值,在任何时钟显示模式下按**重置**即可。

**註:** 总距离和已消耗的卡路里数值将与总步数一起清除。

##### 健康提示

为保持身体健康,一个体重60公斤的人一般每天需要步行 10,000 步,消耗约 300 卡路里。以下图表显示不同体重者的卡路里消耗参考值。



##### 警告

若使用适当,本产品可为您提供多年可靠服务。请遵守以下注意事项:

- 清洁计步器时,应使用微湿软布和中性清洁剂。
- 切勿将计步器浸入水中。否则,可能会遭受电击并损坏计步器。
- 不要对计步器猛力施压、撞击,或将其置于温度或湿度变化大的场所。
- 不要改造内部零件。否则,产品保修期将被终止并可能损坏产品。计步器内的零件是使用者无法自行维修的。
- 不要混合使用新、旧电池或不同类型的电池。
- 本产品不可使用充电电池。
- 若长期不使用本产品,应取出电池。
- 不要刮擦液晶显示屏。
- 使用计步器前,请仔细阅读本说明书。
- 丢弃本产品时,不可将其作为无需分类的城市废弃物。必须分别回收此类废弃物,进行特殊处理。

本使用说明书和技术规范的内容如有变更,恕不另行通知。图示未按产品实际比例绘出。制造商及其供货商对于您或其他任何人因使用本产品而造成的任何损害、利益损失或其它任何赔偿要求概不负责。

#### 规格

类别	说明
步数计数器	0 至 999.99 步
已行走的距离	0 至 999.99 公里 (0 至 999.99 英里)*
步幅长度	30 至 150 厘米 (11 至 60 英寸)*
卡路里显示	0.1 至 9999.9 kcal
体重范围	30 至 150 公斤 (65 至 340 磅)*
工作温度	-10 至 40°C (14 至 104°F)
储存温度	-20 至 60°C (-4 至 140°F)
电池	2 x LR43 1.5V
电池寿命	1 年
产品尺寸 (长 x 宽 x 高)	64 x 30 x 40 毫米 (2.52 x 1.18 x 1.58 英寸)
重量	29.4 克 (1.04 盎司)

**註:** \*英制测量单位仅用于美国型号,而公制测量单位仅用于欧盟/英国型号。

#### 关于 Oregon Scientific (歐西亞)

如要获取更多 Oregon Scientific (歐西亞) 产品如数码相机、MP3播放机、儿童电子学习产品、投影时间显示器、健康和健体产品、天气预报仪和会议电话的資料,請浏览我們的網址 ([www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com))。Oregon Scientific (歐西亞) 的網址亦包括于我們客戶服務部的聯絡方法、常見問題和客戶下載資料。

我們希望您能在 Oregon Scientific (歐西亞) 的網址找到需要的資料,如您想直接與客戶服務部聯絡,請浏览我們的網址 [www.oregonscientific.com/service/default.asp](http://www.oregonscientific.com/service/default.asp) 或致电美国电话1-800-853-8883。若属于国际性查询,請浏览我們的網址 ([www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp))。

**Oregon**  
SCIENTIFIC  
歐西亞  
[www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com)  
Oregon Scientific Inc.  
Tualatin, Oregon USA  
欧西亞中国授权制造商  
展科电子(深圳)有限公司  
制造地:中国深圳宝安臣田工业区