

**TANITA®**

Monitoring Your Health

# Fit Tunes

## PD-640

- EN GB **Instruction manual**
- D **Betriebsanleitung**
- F **Mode d'emploi**
- E **Manual de instrucciones**
- I **Manuale d'istruzione**
- NL **Gebruiksaanwijzing**
- P **Manual de instruções**
- R **Инструкции пользователя**
- 中 **操作手冊**



## ENGLISH

# Instruction manual

## Before you use your pedometer

---

### Caution

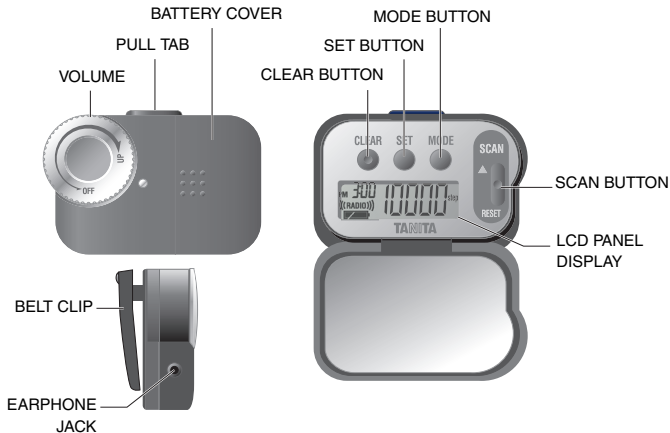
- Avoid leaving pedometer in direct sunlight.
- Do not subject pedometer to severe shock or put pressure on the LCD.
- Do not use liquid to clean. use only a soft cloth.
- Do not open inner casing.

### Choke hazard

- Keep battery and screws away from children.
- Consult your physician before starting any new exercise routine.

## Get to know your pedometer

---



## Accessories

---

Instruction manual	1
Earphone	1
Strap	1
Radio battery	1
Pedometer battery	1

## How do I wear my pedometer

1. Securely attach the pedometer to your belt, on your hip using the pedometer belt clip.
2. Make sure the pedometer is level not tilted.
3. Do not place the pedometer in your pocket. It will not give you accurate results if you do.

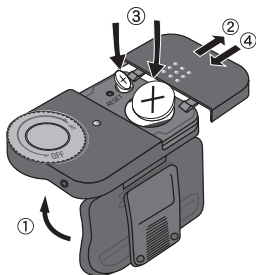


## How to use the radio correctly

- Reception may vary due to the region, the surrounding environment, time of day and other factors, but such changes do not indicate any malfunction in the equipment.
- Signal may be weakened inside buildings (particularly steel-reinforced concrete) and vehicles, making it difficult to hear the radio. Listen near a window or in a position with a strong signal to hear better.
- Radio reception is impossible in tunnels or underground arcades, etc.
- Do not listen for long periods at volume levels that strain the ears, as such listening can permanently impair your hearing.

## Usage 1. Fitting and replacing batteries

1. **Open the front and back case by pulling up on the pull tab.**  
The battery cover cannot be removed while they are closed.
2. **Remove the battery cover.**
3. **Insert the battery.**  
If you are replacing the battery, use a rigid pointed implement, etc. to take the old battery out.  
Fit the radio battery (CR2032) and the pedometer battery (LR43) with the + sides uppermost.
4. **Fit the battery cover.**  
\* Press the cover until it clicks.

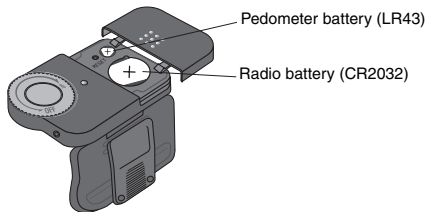




### Caution

- Orient the batteries (+ and - sides) correctly.

## Notice

- This product uses separate batteries for the radio and the pedometer.



- The radio battery has a service lifespan of approximately 35 hours. When it is running low, the battery indicator [  ] is replaced by [  ]. Replace it with a new battery (CR2032).
  - \* Unplug the earphone when you are not using the radio. The battery will run down if the earphone is left plugged in.
- When the pedometer battery runs down, the display will fade or disappear. Replace the battery promptly with a new LR43.
  - \* When the pedometer battery runs down, the radio is also disabled. It will be usable again once the LR43 pedometer battery is replaced.

## Usage 2. Initial settings

### [1] Set the clock: Set the current time.

- When the battery is inserted, the clock display flashes.

- Press the [  ] Display Mode button to set the time.

\* Press continuously to move forward in increments of 30 minutes.

- Press the [  ] Set button to finalize the setting.



### [2] Set stride length: The setting range is 20 - 150cm (2-60 in inches).

- After the time is set, the stride width display flashes.

- Press the [  ] Display Mode button to set the stride length.

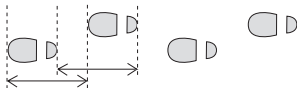
\* Press continuously to advance the setting rapidly.

- Press the [  ] Set button to finalize the setting.

- Once the display reverts to the clock, the setting is complete.



The key to accurate distance measurement is determining your correct stride. To calculate the average stride accurately, walk ten steps and divide the total distance by 10. The result is your average stride. For higher accuracy, you are recommended to repeat this measurement several times.



### Usage 3. Changing setting content

---

Press the [  ] Set button for one second or more.



### Usage 4. Switching the display

---


The display mode changes every time the [  ] Display Mode button is pressed.



### Usage 5. Clearing the display

---

The number of steps and the distance can be set to zero by pressing the Clear button.

Steps and distance are reset to zero when the [  ] Clear button is pressed.

\* Clock display does not change.



#### Notice

- Once the values for steps and distance have been cleared, they cannot be restored.

### Usage 6. Clearing the system

---

Clear the system when you want to erase all set data, or when the display becomes irregular or the buttons do not function.

#### 1. Open the front and back cases.

\* The battery cover cannot be removed while they are closed.

#### 2. Remove the battery cover.

#### 3. Press the Clear button.

\* Use a rigid stick with a slim tip to press the button.

#### 4. Fit the battery cover.

#### Notice

- After a system clearance, all values (Time, Stride Length, Steps, Distance) are zeroed and cannot be restored.

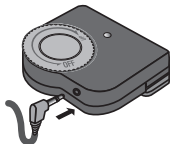
## Usage 7. Listening to the radio

### [1] Listening to the radio


1. Inserting the earphone into the jack in the body switches the radio on.
2. Put the earphone in your ear.

Turn the Volume dial in the Up direction to hear the radio.

The Radio indicator [ ((RADIO)) ] and the Battery mark [  ] appears.



### Notice

- After one hour, the radio switches automatically to energy-saving, becoming inaudible. The Radio indicator [  ] starts flashing. To go on listening to the radio, press the Mode button.

### Caution

- If your ear is abnormally affected by the earphone, immediately stop using it and consult a doctor.

### [2] Tuning to a radio station

Press the Scan button to tune the radio to the station you want.

### Notice

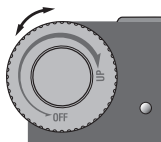
- The available radio frequency range is 88 - 108MHz.
- Station does not display on unit.
- Press the RESET button to return the radio frequency to the beginning.
- Reception may vary due to the region, the surrounding environment, time of day and other factors.

### [3] Adjust volume

Turn the Volume dial to adjust the volume.

### Caution

- Do not listen for long periods at volume levels that strain the ears, as such listening can permanently impair your hearing.

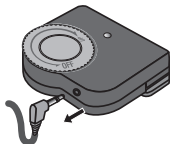


### [4] Turn off the radio power

Pull the earphone out of the jack in the body.  
Turn the volume dial to the Off position.


### Notice

- Unplug the earphone when you are not using the radio. The battery will run down if the earphone is left plugged in.



## Troubleshooting

### Can't hear the radio

Check	Solution
Is the Radio indicator on the display flashing?	After one hour, the radio switches automatically to energy-saving, becoming inaudible. To go on listening to the radio, press the Mode button.
Is the battery run down?	Check the Battery Life indicator on the display. If it shows [  ], the battery has run down. Replace it promptly with a new CR2032 battery.
Is the display faint?	If the display is faint, it means the pedometer battery (LR43) has run down. When that battery runs down, the radio is also disabled. Replace it promptly with a new LR43 battery.
Are you in a place with poor radio reception?	The signal may become weak and inaudible in buildings and vehicles. Move to another place to listen.
Is the earphone inserted fully into the jack?	Insert the earphone into the jack again.

### Product specifications

		Centimeter version	Inch version
Setting range		20 - 150 cm	2 - 60 inches
Display content	Distance	Min. 0.01 km Max. 999.99 km	Min. 0.01 mile Max. 999.99 mile
	Clock	AM/PM 12-hour display	
	No. of steps	Min. 1 step, Max. 99,999 steps	
Power supply	Pedometer	DC1.5V LR43 battery x 1	
	Radio	CR2032 coin-type lithium cell x 1	
Battery life	Pedometer	Approximately one year (when used for 10,000 steps per day)	
	Radio	Approximately 35 hours in continuous use	
External dimensions and weight		D19 x W71 x H50 mm (excluding clip and earphone) Approx. 60 g (excluding earphone (approximately 8 g))	

\* It is not possible to switch between centimeter and inch versions.



## DEUTSCH

# Bedienungsanleitung

## Vor der Inbetriebnahme des Schrittmessers

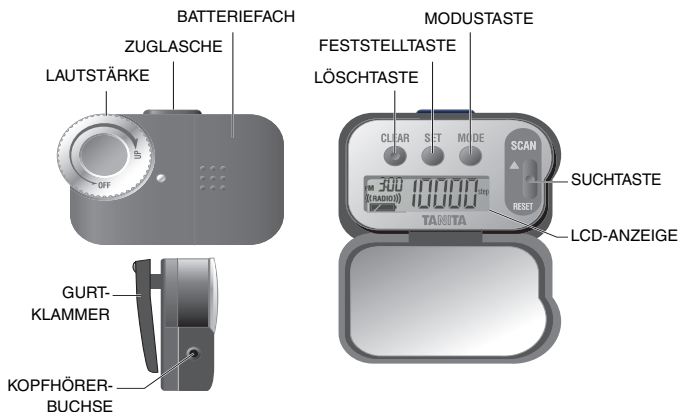
### Achtung

- Setzen Sie den Schrittmesser keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Vermeiden Sie Schläge gegen den Schrittmesser und Druck auf die LCD-Anzeige.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine Flüssigkeiten, sondern reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen Tuch.
- Öffnen Sie das innere Gehäuse nicht.

### Erstickungsgefahr

- Halten Sie Batterien und Schrauben von Kindern fern.
- Sprechen Sie alle neuen Trainingseinheiten mit Ihrem Arzt ab.

## Aufbau Ihres Schrittmessers



## Zubehör

Bedienungsanleitung	1
Kopfhörer	1
Trageriemen	1
Radio-Batterie	1
Schrittmesser-Batterie	1

## D

### Wie trage ich den Schrittmesser?

---

1. Befestigen Sie den Schrittmesser in Hüfthöhe mit Hilfe der Gurtklammer am Gürtel.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Schrittmesser gerade sitzt und nicht schräg angebracht ist.
3. Stecken Sie den Schrittmesser nicht in Ihre Tasche. Andernfalls sind die Ergebnisse ungenau.



### Korrekte Verwendung des Radios

---

- Der Empfang kann je nach Region, Umgebung, Tageszeit und sonstigen Faktoren variieren – eventuelle Abweichungen bedeuten jedoch nicht, dass eine Störung beim Gerät vorliegt.
- In Gebäuden (insbesondere bei Stahlbetonbauten) und Fahrzeugen wird das Signal möglicherweise schwächer empfangen. Dies kann bedeuten, dass ein Radioempfang nur schwer möglich ist. Wenn Sie die Audioqualität verbessern möchten, stellen Sie sich an ein Fenster oder an einen Ort, an dem das Signal stärker ist.
- In Tunneln, U-Bahnhallen oder an ähnlichen Orten ist kein Radioempfang möglich.
- Hören Sie die Musik nicht über längere Zeit in einer Lautstärke, die eine Belastung für das Gehör darstellt. Andernfalls kann Ihr Hörvermögen dauerhaft geschädigt werden.

### Verwendungshinweis 1. Einsetzen und Austauschen der Batterien

---

1. **Öffnen Sie das Gehäuse, indem Sie die Zuglasche nach oben ziehen.**

Der Deckel des Batteriefachs kann nicht abgenommen werden, wenn die Gehäuse geschlossen sind.

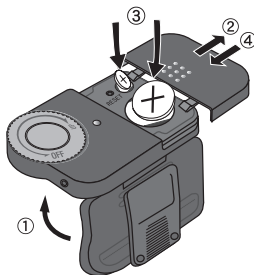
2. **Nehmen Sie den Deckel des Batteriefachs ab.**
3. **Setzen Sie die Batterie ein.**

Verwenden Sie beim Austausch der Batterie ein starres, spitzes Werkzeug oder einen ähnlichen Gegenstand, um die alte Batterie zu entnehmen.

Setzen Sie die Radio-Batterie (CR2032) und die Schrittmesser-Batterie (LR43) mit den Pluszeichen (+) nach oben ein.

4. **Setzen Sie den Deckel des Batteriefachs wieder auf das Gerät.**

\* Drücken Sie den Deckel nach unten, bis er mit einem Klick einrastet.

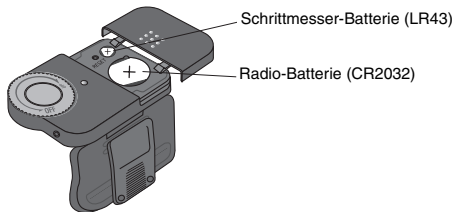


### Achtung

- Die Batterien müssen unbedingt korrekt eingesetzt werden (richtige Ausrichtung der Plus- und Minuspole).

## Hinweis

- Bei diesem Produkt werden für Radio und Schrittmesser jeweils eigene Batterien verwendet.



- Die Radio-Batterie hat eine Einsatz-Lebensdauer von etwa 35 Stunden. Wenn sie fast leer ist, wird in der Batterieanzeige anstelle von [ ] das Symbol [ ] angezeigt. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie (CR2032).
  - \* Stecken Sie den Kopfhörer aus, wenn Sie kein Radio hören. Die Batterie entleert sich, wenn der Kopfhörer eingesteckt ist.
- Bei einem niedrigen Stand der Schrittmesser-Batterie wird das Display schwach oder sogar völlig ausgeblendet. Ersetzen Sie die Batterie sofort durch eine neue Batterie des Typs LR43.
  - \* Sobald die Schrittmesser-Batterie einen niedrigen Ladestand aufweist, kann auch das Radio nicht mehr verwendet werden. Es ist wieder einsatzbereit, sobald die Schrittmesser-Batterie LR43 ausgetauscht wurde.

## Verwendungshinweis 2. Anfangseinstellungen

### [1] Einstellen der Uhrzeit: Stellen Sie die aktuelle Uhrzeit ein.

- Sobald die Batterie eingesetzt wird, blinkt das Display für die Uhrzeit.
- Drücken Sie die Taste [ ] für den Display-Modus, um die Uhrzeit einzustellen.
  - \* Wenn Sie die Taste ohne Unterbrechung drücken, springt die Anzeige in Schritten von 30 Minuten vorwärts.
- Drücken Sie die Feststelltaste [ ], um die Einstellung endgültig festzulegen.



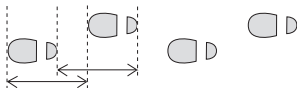
### [2] Einstellen der Schrittlänge: Der Einstellungsbereich liegt zwischen 20 und 150 cm (2-60 Zoll).

- Nach der Einstellung der Uhrzeit blinkt das Display für die Schrittlänge.
- Drücken Sie die Taste [ ] für den Display-Modus, um die Schrittlänge einzustellen.
  - \* Drücken Sie die Taste ohne Unterbrechung, damit die Einstellung schnell vorspringt.
- Drücken Sie die Feststelltaste [ ], um die Einstellung endgültig festzulegen.
- Sobald im Display wieder die Uhrzeit angezeigt wird, ist die Einstellung abgeschlossen.



## D

Die korrekte Ermittlung Ihrer Schrittlänge ist der Schlüssel zu einer genauen Wegmessung. Gehen Sie zur genauen Berechnung Ihrer durchschnittlichen Schrittlänge zehn Schritte, und dividieren Sie die Summe durch 10. Das Ergebnis ist Ihre durchschnittliche Schrittlänge. Zu einer höheren Genauigkeit wird empfohlen, diese Messung mehrmals zu wiederholen.




## Verwendungshinweis 3. Ändern der Einstellungswerte

Drücken Sie die Feststelltaste [  ] mindestens eine Sekunde lang.




## Verwendungshinweis 4. Wechsel des Displays

Der Display-Modus ändert sich jedes Mal, wenn die Taste [  ] für den Display-Modus gedrückt wird.



## Verwendungshinweis 5. Löschen des Displays

Sie können die Anzahl der Schritte und die zurückgelegte Entfernung auf Null setzen, indem Sie die Lösch Taste drücken.

Die Schritte und die zurückgelegte Entfernung werden auf Null zurückgesetzt, sobald die Lösch Taste [  ] gedrückt wird.

\* Die Anzeige der Uhrzeit wird nicht geändert.



## Hinweis

- Sobald die Werte für die Schritte und die zurückgelegte Entfernung gelöscht wurden, können sie nicht mehr wiederhergestellt werden.

## Verwendungshinweis 6. Löschen des Systeminhalts

Wenn Sie alle eingestellten Daten löschen möchten, das Display nicht korrekt ist oder die Tasten nicht funktionieren, muss der Systeminhalt gelöscht werden.

### 1. Öffnen Sie das vordere und hintere Gehäuse.

\* Der Deckel des Batteriefachs kann nicht abgenommen werden, wenn die Gehäuse geschlossen sind.

### 2. Nehmen Sie den Deckel des Batteriefachs ab.

### 3. Drücken Sie die Lösch Taste.

\* Drücken Sie die Taste mit der schmalen Spitze eines festen Stabes.

### 4. Setzen Sie den Deckel des Batteriefachs wieder auf das Gerät.

## Hinweis

- Nach dem Löschen des Systeminhalts werden alle Werte (Uhrzeit, Schrittlänge, Schritte, Entfernung) auf Null zurückgesetzt und können nicht mehr wiederhergestellt werden.



## Verwendungshinweis 7. Radioempfang

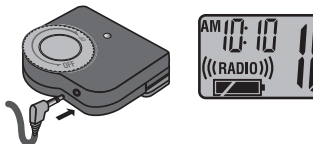
### [1] Radioempfang

#### 1. Wenn Sie den Kopfhörer in die Buchse am Gehäuse stecken, schaltet sich das Radio ein.


#### 2. Stecken Sie den Kopfhörer in Ihr Ohr.

Drehen Sie den Wählschalter für die Lautstärke nach oben, um das Radio zu hören.

Die Radioanzeige [  ] und das Batteriesymbol [  ] werden angezeigt.



## Hinweis

- Nach einer Stunde geht das Radio automatisch in den Stromsparmodus über, und es erfolgt keine Ausgabe mehr. Die Radioanzeige [  ] beginnt zu blinken. Wenn Sie weiterhin Radio hören möchten, drücken Sie die Modustaste.

## Achtung

- Falls Sie ungewöhnliche Reaktionen des Gehörs auf den Kopfhörer feststellen, brechen Sie die Verwendung sofort ab und wenden Sie sich an einen Arzt.

### [2] Einstellen eines Radiosenders

Drücken Sie die Suchtaste, um das Radio auf den gewünschten Sender zu stellen.

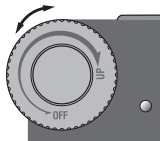
## Hinweis

- Der verfügbare Radiofrequenzbereich beträgt 88 - 108 MHz.
- Der Sender wird nicht am Gerät angezeigt.
- Drücken Sie die Taste RESET, um die Radiofrequenz wieder auf den Anfangswert zu stellen.
- Der Empfang kann je nach Region, Umgebung, Tageszeit und sonstigen Faktoren variieren.

## D

### [3] Einstellen der Lautstärke

Drehen Sie zur Einstellung der Lautstärke am entsprechenden Wählschalter.



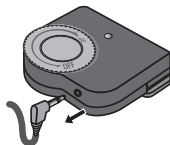
### Achtung

- Hören Sie die Musik nicht über längere Zeit in einer Lautstärke, die eine Belastung für das Gehör darstellt. Andernfalls kann Ihr Hörvermögen dauerhaft geschädigt werden.

### [4] Ausschalten des Radios

Ziehen Sie den Kopfhörer aus der Buchse am Gehäuse.

Drehen Sie den Wählschalter für die Lautstärke auf die Position 'Off' (Aus).




### Hinweis

- Stecken Sie den Kopfhörer aus, wenn Sie kein Radio hören. Die Batterie entleert sich, wenn der Kopfhörer eingesteckt ist.

## Fehlerbehebung

### Ich kann das Radio nicht hören

Prüfen Sie Folgendes	Lösung
Blinkt die Radioanzeige auf dem Display?	Nach einer Stunde geht das Radio automatisch in den Stromsparmodus über, und es erfolgt keine Ausgabe mehr. Wenn Sie weiterhin Radio hören möchten, drücken Sie die Modustaste.
Ist die Batterie leer?	Überprüfen Sie die Anzeige für den Ladestand der Batterie auf dem Display. Wird [  ] angezeigt, ist die Batterie leer. Ersetzen Sie die Batterie sofort durch eine neue CR2032-Batterie.
Ist das Display schwach?	Ein schwaches Display bedeutet, dass die Schrittmesser-Batterie (LR43) nahezu leer ist. Sobald diese Batterie einen niedrigen Ladestand aufweist, kann auch das Radio nicht mehr verwendet werden. Ersetzen Sie die Batterie sofort durch eine neue LR43-Batterie.
Befinden Sie sich an einem Ort mit einem schlechten Rundfunkempfang?	In Gebäuden und Fahrzeugen kann das Signal möglicherweise schwach und unhörbar sein. Gehen Sie an einen anderen Ort, an dem das Radio wieder zu hören ist.
Wurde der Kopfhörer ganz in die Buchse eingesteckt?	Stecken Sie den Kopfhörer erneut in die Buchse.

## Technische Produktdaten

		Zentimeter-Version	Zoll-Version
Einstellungsbereich		20 - 150 cm	2 - 60 Zoll
Display-Inhalt	Entfernung	Mindestens 0,01 km Höchstens 999,99 km	Mindestens 0,01 Meilen Höchstens 999,99 Meilen
	Uhrzeit	Display im 12-stündigen AM/PM-Format	
	Schrittzahl	Mindestens 1 Schritt Höchstens 99.999 Schritte	
Stromversorgung	Schrittmesser	Gleichstrom 1,5 V LR43-Batterie x 1	
	Radio	CR2032 Knopfzellen-Lithiumbatterie x 1	
Lebensdauer der Batterie	Schrittmesser	Ca. ein Jahr (bei Verwendung für 10.000 Schritte täglich)	
	Radio	Ca. 35 Stunden im Dauerbetrieb	
Außenmaße und Gewicht		T19 x B71 x H50 mm (ohne Clip und Kopfhörer) Ca. 60 g (ohne Kopfhörer (ca. 8 g))	

\* Ein Wechsel zwischen den Zentimeter- und Zoll-Versionen ist nicht möglich.

# Mode d'emploi

## Avant d'utiliser votre podomètre

---

### Attention

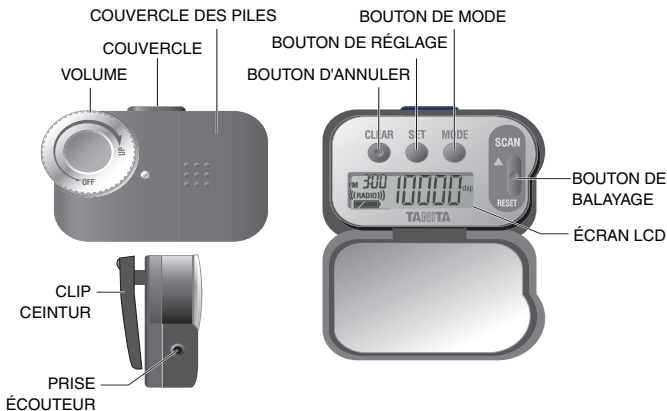
- Ne laissez pas le podomètre exposé aux rayons directs du soleil.
- Ne soumettez pas le podomètre à des chocs importants et ne posez rien sur l'écran LCD.
- Ne le nettoyez pas avec un liquide, essuyez-le uniquement avec un chiffon doux.
- N'ouvrez pas le boîtier intérieur.

### Danger d'étouffement

- Conservez les piles et les vis hors de portée des enfants.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un nouvel exercice.

## Apprenez à connaître votre podomètre

---



## Accessoires

---

Mode d'emploi	1
Écouteur	1
Sangle	1
Pile de la radio	1
Pile du podomètre	1



## Comment je dois porter mon podomètre

1. Attachez bien le podomètre à votre taille, au-dessus des hanches, au moyen du clip de ceinture du podomètre.
2. Assurez-vous que le podomètre n'est pas incliné.
3. Ne mettez pas le podomètre dans votre poche. Les résultats obtenus ne seraient pas précis.



## Comment bien utiliser la radio

- La réception peut varier selon la région, l'environnement, l'heure de la journée et d'autres facteurs, mais ces modifications ne sont le signe d'aucun dysfonctionnement de l'appareil.
- Le signal peut être plus faible à l'intérieur des bâtiments (spécialement ceux en béton armé) et des véhicules, ce qui rend difficile l'écoute d'une radio. Écoutez la radio près d'une fenêtre ou lorsque le signal est fort pour avoir une meilleure réception.
- La réception est impossible dans les tunnels ou les galeries marchandes souterraines, etc.
- N'écoutez pas la radio pendant longtemps à un volume élevé préjudiciable aux oreilles car vous pourriez subir une perte d'audition définitive.

## Utilisation 1. Installation et remplacement des piles

### 1. Ouvrez le boîtier en tirant le couvercle.

Il est impossible d'enlever la pile tant qu'ils sont fermés.

### 2. Enlevez le couvercle des piles.

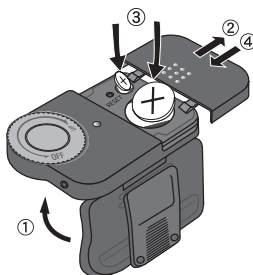
### 3. Insérez la pile.

Si vous remplacez la pile, utilisez un objet pointu, etc. pour enlever la pile usée.

Placez le côté + de la pile de la radio (CR2032) et de celle du podomètre (LR43) vers le haut.

### 4. Remettez le couvercle des piles.

\* Appuyez sur le couvercle jusqu'à obtenir un déclic.



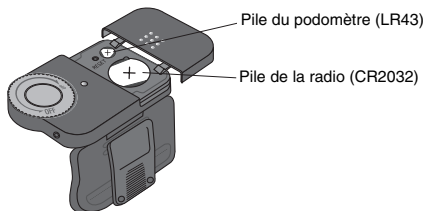
### Attention



- Mettez les piles (côtés + et -) correctement.

## F

### Remarque

- Ce produit utilise des piles séparées pour la radio et pour le podomètre.



- La pile de la radio dure environ 35 heures. Lorsqu'elle est usée, le témoin de la pile [  ] est remplacé [  ]. Remplacez-la par une pile neuve (CR2032).
  - \* Débranchez l'écouteur lorsque vous n'utilisez pas la radio. La pile se déchargera si l'écouteur reste branché.
- Lorsque la pile du podomètre est usée, l'affichage sera plus clair ou disparaîtra. Remplacez rapidement la pile avec une nouvelle LR43.
  - \* Lorsque la pile du podomètre est usée, la radio ne fonctionne pas non plus. Vous pourrez l'utiliser à nouveau une fois que la pile LR43 du podomètre est remplacée.



## Utilisation 2. Réglages initiaux

### [1] Réglez la montre : réglez l'heure actuelle.

1. Lorsque les piles sont en place, l'affichage de la montre clignote.
2. Appuyez sur le bouton Mode Affichage [  ] pour régler l'heure.
  - \* Maintenez-le appuyé pour avancer par intervalles de 30 minutes.
3. Appuyez sur le bouton Réglage [  ] pour terminer le réglage.

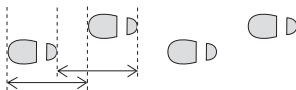


### [2] Réglez la longueur de l'enjambée : La plage de réglage est de 20 à 150 cm (2 à 60 pouces).

1. Une fois l'heure réglée, l'affichage de la longueur de l'enjambée clignote.
2. Appuyez sur le bouton Mode Affichage [  ] pour régler la longueur de l'enjambée.
  - \* Maintenez-le appuyé pour avancer rapidement.
3. Appuyez sur le bouton Réglage [  ] pour terminer le réglage.
4. Une fois que l'affichage est revenu sur l'heure, les réglages sont terminés.



Il est capital de déterminer votre enjambée exacte pour que la mesure des distances soit exacte. Pour calculer avec précision votre enjambée moyenne, faites dix pas et divisez la distance totale par 10. Vous obtenez ainsi votre enjambée moyenne. Pour une plus grande précision, nous vous recommandons de refaire cette mesure plusieurs fois.



### Utilisation 3. Modification du réglage en cours

Appuyez sur le bouton Mode Réglage [  ] pendant une seconde ou plus.




### Utilisation 4. Changement de l'affichage

Le mode d'affichage change chaque fois que vous appuyez sur le bouton Mode Affichage [  ].



### Utilisation 5. Annulation de l'affichage

Il est possible de remettre à zéro le nombre de pas et la distance en appuyant sur le bouton Annuler.

Les pas et la distance sont remis à zéro lorsque vous appuyez sur le bouton Annuler [  ].

\* L'affichage de l'heure n'est pas modifié.



#### Remarque

- Une fois que les valeurs des pas et de la distance ont été annulées, il est impossible de les restaurer.

### Utilisation 6. Annulation du système

Annulez le système lorsque vous souhaitez effacer toutes les données ou lorsque l'affichage devient irrégulier ou que les boutons ne fonctionnent pas.

#### 1. Ouvrez les boîtiers avant et arrière.

\* Il est impossible d'enlever la pile tant qu'ils sont fermés.

#### 2. Enlevez le couvercle des piles.

#### 3. Appuyez sur le bouton Annuler.

\* Utilisez un objet rigide avec une pointe fine pour appuyer sur le bouton.

#### 4. Remettez le couvercle des piles.

#### Remarque


- Après une annulation du système, toutes les valeurs (heure, longueur d'enjambée, pas, distance) sont remises à zéro et il est donc impossible de les restaurer.

## Utilisation 7. Écoute de la radio

### [1] Écoutez la radio


1. Lorsque vous branchez l'écouteur dans la prise sur le boîtier, la radio s'allume.
2. Mettez l'écouteur dans votre oreille.

Tournez la molette de Volume vers le haut pour écouter la radio.

Le témoin de la radio [ ((RADIO)) ] et le niveau de la pile [  ] s'affichent.



### Remarque

- Au bout d'une heure, la radio s'éteint automatiquement afin d'économiser la pile et devient inaudible. Le témoin de la radio [  ] commence à clignoter. Pour continuer à écouter la radio, appuyez sur le bouton Mode.

### Attention

- Si votre oreille est anormalement affectée par l'écouteur, retirez-le immédiatement et consultez un docteur.

### [2] Accord sur une station de radio

Appuyez sur le bouton Balayage pour faire l'accord sur la station de radio souhaitée.

### Remarque

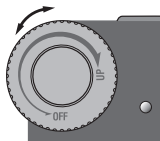
- La plage de fréquences de radio disponibles va de 88 à 108 MHz.
- La station ne s'affiche pas sur l'appareil.
- Appuyez sur le bouton RESET pour remettre la fréquence radio au début.
- La réception peut varier selon la région, l'environnement, l'heure de la journée et d'autres facteurs.

### [3] Réglez le volume

Tournez la molette de Volume pour régler le volume.

### Attention

- N'écoutez pas la radio pendant longtemps à un volume élevé préjudiciable aux oreilles car vous pourriez subir une perte d'audition définitive.



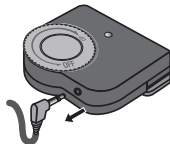
### [4] Éteignez la radio

Retirez l'écouteur de la prise du boîtier.

Tournez la molette de Volume sur la position d'arrêt.


### Remarque

- Débranchez l'écouteur lorsque vous n'utilisez pas la radio. La pile se déchargera si l'écouteur reste branché.



## Dépannage

### Impossible d'écouter la radio

Vérification	Solution
Le témoin Radio est-il en train de clignoter sur l'écran ?	Au bout d'une heure, la radio s'éteint automatiquement afin d'économiser la pile et devient inaudible. Pour continuer à écouter la radio, appuyez sur le bouton Mode.
La pile est-elle usée ?	Vérifiez le témoin de la pile sur l'écran. S'il est comme cela [  ], alors la pile est usée. Remplacez-la rapidement par une pile neuve CR2032.
L'affichage est-il pâle ?	Si l'affichage est pâle, c'est parce que la pile du podomètre (LR43) est usée. Lorsque la pile est usée, la radio ne fonctionne pas non plus. Remplacez-la rapidement par une pile neuve LR43.
Vous trouvez-vous dans un endroit où la réception est mauvaise ?	Le signal peut devenir faible et inaudible dans les bâtiments et les véhicules. Déplacez-vous pour écouter la radio.
L'écouteur est-il bien inséré dans la prise ?	Insérez à nouveau l'écouteur dans la prise.

### Spécifications du produit

		Version Centimètre	Version Pouce
Plage de réglage		20 – 150 cm	2 à 60 pouces
Différents affichages	Distance	0,01 km minimum 999,99 km maximum	0,01 mile minimum 999,99 mile maximum
	Montre	affichage sur 12 heures	
	Nombre de pas	1 pas minimum 99 999 pas maximum	
Alimentation	Podomètre	1,5 V CC Pile LR43 x 1	
	Radio	pile bouton en lithium CR2032 x 1	
Durée de la pile	Podomètre	Environ 1 an (en comptant 10 000 pas par jour)	
	Radio	Environ 35 heures en utilisation continue	
Dimensions extérieures et poids		P19 x L71 x H50 mm (sans clip ni écouteur) Environ 60 g ( sans écouteur – environ 8 g)	

\* Il n'est pas possible de basculer entre les versions Centimètre et Pouce.

# Manual de instrucciones

## Antes de utilizar el podómetro

---

### Precaución

- Evite dejar el podómetro expuesto a la luz solar directa.
- No someta el podómetro a fuertes golpes ni aplique presión en la pantalla LCD.
- No utilice ningún líquido para limpiarlo. Emplee sólo un paño suave.
- No abra la caja interior.

### Peligro de asfixia

- Mantenga las pilas y los tornillos alejados de los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar una nueva serie de ejercicios.

## Conozca su podómetro

---



## Accesorios

---

Manual de instrucciones	1
Auriculares	1
Correa	1
Pila de la radio	1
Pila del podómetro	1

## Cómo llevar el podómetro

1. Fije bien el podómetro en el cinturón, sobre la cadera, mediante el clip para el cinturón.
2. Asegúrese de que el podómetro esté nivelado, y no inclinado.
3. No lleve el podómetro en el bolsillo. De lo contrario, no le indicará resultados precisos.



## Cómo utilizar la radio correctamente

- La recepción puede variar según la región, el entorno inmediato, la hora del día y otros factores, pero tales cambios no indican ningún fallo de funcionamiento en el dispositivo.
- La señal puede ser más débil dentro de un edificio (especialmente si está hecho de hormigón reforzado con acero) o de un vehículo, lo cual dificultaría escuchar la radio. Para poder escucharla mejor, sitúese cerca de una ventana o en una posición donde la señal llegue con más potencia.
- La recepción de radio es imposible en lugares como túneles o espacios subterráneos.
- No escuche la radio de forma prolongada a un volumen que dañe el oído, ya que esto puede perjudicarle el oído de forma permanente.

## Uso 1. Colocación y reemplazo de las pilas

### 1. Abra la caja levantando de la lengüeta de apertura.

La tapa del compartimento de las pilas no se puede retirar si están cerradas.

### 2. Retire la tapa del compartimento de las pilas.

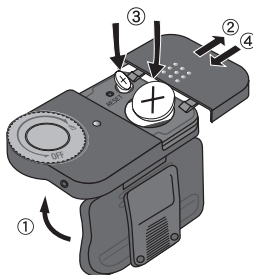
### 3. Inserte las pilas.

Si va a reemplazar una pila, utilice un instrumento rígido y puntiagudo para extraer la pila usada.

Coloque la pila de la radio (CR2032) y la pila del podómetro (LR43) con las caras + hacia arriba.

### 4. Coloque la tapa del compartimento de las pilas.

\* Presione la tapa hasta que haga "clic".



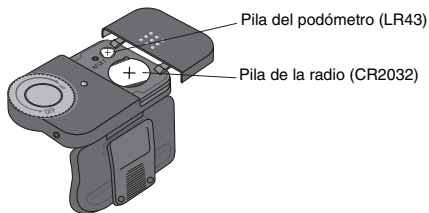
## Precaución

- Oriente correctamente las pilas (caras + y -).

## E

### Aviso

- En este producto se emplean distintas pilas para la radio y el podómetro.



- La pila de la radio tiene una vida útil de aproximadamente 35 horas. Cuando se está agotando, el indicador de la pila [ ] pasa a ser [ ]. Reemplázela por una pila nueva (CR2032).
  - \* Desconecte los auriculares si no utiliza la radio. La pila se irá agotando si se dejan conectados los auriculares.
- Cuando se agote la pila del podómetro, la visualización de la pantalla se debilitará o desaparecerá. Reemplace la pila inmediatamente por una nueva LR43.
  - \* Cuando se agota la pila del podómetro, la radio también se deshabilita. Se podrá utilizar de nuevo una vez se haya reemplazado la pila LR43 del podómetro.

## Uso 2. Ajustes iniciales

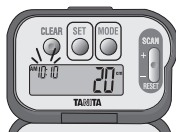
### [1] Ajuste el reloj: Ajuste la hora actual.

1. Cuando se inserta la pila, la indicación del reloj parpadea.
2. Pulse el botón de modo de indicación [ ] para ajustar la hora.
  - \* Manténgalo pulsado para avanzar en incrementos de 30 minutos.
3. Pulse el botón de ajuste [ ] para finalizar el ajuste.

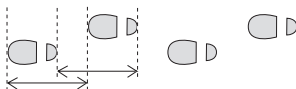


### [2] Ajuste la longitud del paso: La gama de ajuste es de 20 - 150 cm (2 - 60 pulgadas).

1. Tras ajustar la hora, la indicación de longitud del paso parpadea.
2. Pulse el botón de modo de indicación [ ] para ajustar la longitud del paso.
  - \* Manténgalo pulsado para avanzar rápidamente en el ajuste.
3. Pulse el botón de ajuste [ ] para finalizar el ajuste.
4. Cuando la indicación vuelva al reloj, el ajuste se habrá completado.



La clave para medir la distancia con precisión es determinar la longitud de sus pasos. Para calcular exactamente la longitud media del paso, dé diez pasos y divida la distancia total entre 10. El resultado será el paso medio. Para obtener una precisión más elevada, es recomendable repetir la medición varias veces.






### Uso 3. Cambio de los datos de ajuste

Pulse el botón de ajuste [  ] durante un segundo o más.




### Uso 4. Cambio de la indicación

El modo de indicación cambia cada vez que se pulsa el botón de modo de indicación [  ].



### Uso 5. Supresión de la indicación

El número de pasos y la distancia se pueden poner a cero pulsando el botón de supresión.

Los pasos y la distancia se ponen a cero al pulsar el botón de supresión [  ].

\* La indicación del reloj no cambia.

#### Aviso

- Una vez suprimidos los valores de los pasos y la distancia, no se pueden restaurar.



### Uso 6. Supresión del sistema

Es posible suprimir el sistema si desea borrar todos los datos ajustados o cuando la visualización es irregular o los botones no funcionan.

1. Abra las cajas frontal y posterior.

\* La tapa del compartimento de las pilas no se puede retirar si están cerradas.

2. Retire la tapa del compartimento de las pilas.

3. Pulse el botón de supresión.

\* Utilice un instrumento rígido de punta fina para pulsar el botón.

4. Coloque la tapa del compartimento de las pilas.

#### Aviso

- Una vez suprimido el sistema, todos los valores (hora, longitud del paso, pasos y distancia) se ponen a cero y no se pueden restaurar.


## Uso 7. Cómo escuchar la radio

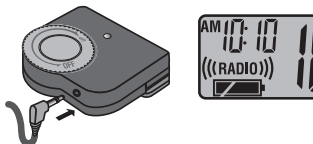
### [1] Cómo escuchar la radio

1. Conecte los auriculares en el conector de la caja para encender la radio.


2. Póngase los auriculares en las orejas.

Gire el dial de volumen hacia arriba (Up) para escuchar la radio.

Aparecerá el indicador de la radio [ ((RADIO)) ] y la marca de la pila [  ].



### Aviso

- Tras una hora, la radio pasa automáticamente al modo de ahorro de energía, con lo cual no se puede oír. El indicador de la radio [  ] empieza a parpadear. Para seguir escuchando la radio, pulse el botón de modo.

### Precaución

- Si tiene afectados los oídos de forma anormal debido al uso de auriculares, deje de usarlos inmediatamente y consulte a su médico.

### [2] Sintonización de una emisora de radio

Pulse el botón de sintonización para sintonizar la emisora de radio deseada.

### Aviso

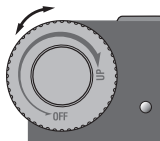
- La gama de radiofrecuencia disponible es de 88 - 108 MHz.
- La emisora no se muestra en la unidad.
- Pulse el botón RESET para que la radiofrecuencia vuelva al principio.
- La recepción puede variar según la región, el entorno inmediato, la hora del día y otros factores.

### [3] Cómo ajustar el volumen

Gire el dial del volumen para ajustar el volumen.

### Precaución

- No escuche la radio de forma prolongada a un volumen que dañe el oído, ya que esto puede perjudicarle el oído de forma permanente.



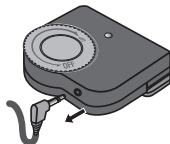
### [4] Cómo apagar la radio

Desconecte los auriculares del conector de la caja.

Gire el dial del volumen a la posición Off.


### Aviso

- Desconecte los auriculares si no utiliza la radio. La pila se irá agotando si se dejan conectados los auriculares.



## Resolución de problemas

### No se escucha la radio

Compruebe lo siguiente	Solución
¿Parpadea el indicador de la radio en la pantalla?	Tras una hora, la radio pasa automáticamente al modo de ahorro de energía, con lo cual no se puede oír. Para seguir escuchando la radio, pulse el botón de modo.
¿Está agotada la pila?	Observe el indicador de la vida de la pila en la pantalla. Si tiene este aspecto: [  ], la pila se ha agotado. Reemplácela de inmediato por una pila CR2032 nueva.
¿Es débil la visualización de la pantalla?	Si la visualización de la pantalla es débil, significa que la pila del podómetro (LR43) se está agotando. Cuando se agota esta pila, la radio también se deshabilita. Reemplácela de inmediato por una pila LR43 nueva.
¿Se encuentra en un lugar con mala recepción de radio?	La señal puede volverse débil e incluso inaudible en edificios y vehículos. Cambie de lugar para escuchar la radio.
¿Están bien conectados los auriculares en el conector?	Conecte de nuevo los auriculares en el conector.

### Especificaciones del producto

		Versión en centímetros	Versión en pulgadas
Gama de ajuste		20 - 150 cm	2-60 pulgadas
Datos indicados	Distancia	Mín. 0,01 km Máx. 999,99 km	Mín. 0,01 millas Máx. 999,99 millas
	Reloj	Indicación de 12 horas AM/PM	
	Nº de pasos	Mín. 1 paso, Máx. 99.999 pasos	
Fuente de alimentación	Podómetro	1 pila LR43 CC de 1,5 V	
	Radio	1 pila de litio tipo botón CR2032	
Vida útil de la pila	Podómetro	Aproximadamente 1 año (calculando 10.000 pasos por día)	
	Radio	Aproximadamente 35 horas en uso continuo	
Dimensiones externas y peso		19 mm (P) x 71 mm (An) x 50 mm (Al) (sin contar con el clip y los auriculares) Aprox. 60 g (sin contar con los auriculares (aproximadamente 8 g))	

\* No se puede cambiar entre la versión en centímetros y la versión en pulgadas.

# I ITALIANO

## Manuale d'istruzione

### Prima di utilizzare il pedometro

---

#### Attenzione

- Evitare di lasciare il pedometro esposto alla luce solare diretta.
- Non urtare il pedometro né premere sul display LCD.
- Non utilizzare liquidi per la pulizia. Utilizzare esclusivamente un panno morbido.
- Non aprire l'involucro interno.

#### Pericolo di soffocamento

- Tenere lontano dai bambini la batteria e le viti.
- Rivolgersi al medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

### Panoramica del pedometro

---



### Accessori

---

Manuale di istruzioni	1
Auricolare	1
Cinghia	1
Batteria della radio	1
Batteria del pedometro	1

## Come indossare il pedometro

1. Agganciare saldamente il pedometro alla cintura, posizionandolo sul fianco e utilizzando la clip per l'aggancio in vita.
2. Assicurarsi che il pedometro sia orizzontale e non inclinato.
3. Non posizionare il pedometro in tasca per evitare di ottenere risultati imprecisi.



## Utilizzo corretto della radio

- La ricezione potrebbe variare a seconda della regione, dell'ambiente circostante, dell'ora del giorno e di altri fattori: tuttavia, tali variazioni non indicano un problema di funzionamento dell'apparecchio.
- Il segnale potrebbe risultare indebolito all'interno di edifici (in particolare nel caso del calcestruzzo rinforzato con acciaio) e veicoli, rendendo difficile l'ascolto della radio. Posizionarsi accanto a una finestra oppure in un punto con un segnale forte per migliorare l'ascolto.
- La ricezione della radio è impossibile in tunnel o gallerie sotterranee, ecc.
- Non ascoltare per periodi prolungati a livelli di volume che affaticano le orecchie, perché tali condizioni di ascolto possono danneggiare permanentemente l'udito.

## Utilizzo 1. Inserimento e sostituzione delle batterie

### 1. Aprire la cassa tirando verso l'alto la linguetta.

Senza tale operazione, non è possibile rimuovere il coperchio delle batterie.

### 2. Rimuovere il coperchio delle batterie.

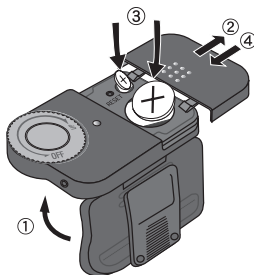
### 3. Inserire la batteria.

Se si sostituisce la batteria, utilizzare uno strumento rigido a punta per estrarre la batteria esaurita.

Inserire la batteria della radio (CR2032) e la batteria del pedometro (LR43) con i lati + rivolti verso l'alto.

### 4. Riposizionare il coperchio delle batterie.

\* Premere il coperchio finché non scatta in posizione.

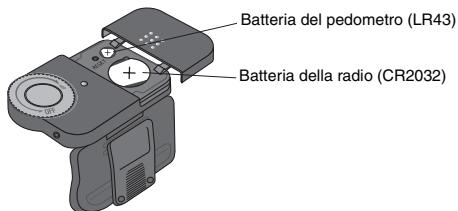


## Attenzione

- Orientare correttamente (lati + e -) le batterie.

## Nota

- Il prodotto utilizza batterie separate per la radio e il pedometro.



- La batteria della radio presenta una durata utile di circa 35 ore. Quando la batteria è quasi esaurita, il relativo indicatore [ ] viene sostituito da [ ]. Sostituirla con una batteria nuova (CR2032).
  - \* Scollegare l'auricolare quando non si utilizza la radio. La batteria si esaurisce se l'auricolare viene lasciato inserito.
- Quando la batteria del pedometro è esaurita, il display sbiadisce o scompare. Sostituire prontamente la batteria con una nuova batteria LR43.
  - \* Quando la batteria del pedometro è esaurita, non è possibile ascoltare nemmeno la radio. La radio sarà nuovamente funzionante dopo la sostituzione della batteria LR43 del pedometro.

## Utilizzo 2. Impostazioni iniziali

### [1] Impostazione dell'orologio: impostare l'ora corrente.

- Quando viene inserita la batteria, il display dell'orologio lampeggia.
- Premere il pulsante **Modo del Display** [ ] per impostare l'ora.
  - \* Premere continuamente per progredire a incrementi di 30 minuti.
- Premere il pulsante **Imposta** [ ] per completare l'impostazione.

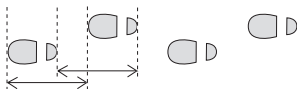


### [2] Impostazione della lunghezza del passo: l'intervallo di impostazione è 20 - 150 cm (2 - 60 in pollici).

- Dopo l'impostazione dell'ora, il display della lunghezza del passo lampeggia.
- Premere il pulsante **Modo del Display** [ ] per impostare la lunghezza del passo.
  - \* Premere continuamente per fare avanzare rapidamente l'impostazione.
- Premere il pulsante **Imposta** [ ] per completare l'impostazione.
- Una volta che il display torna all'orologio, l'impostazione è completata.



L'elemento fondamentale per ottenere misurazioni accurate della distanza è la determinazione del passo corretto. Per calcolare con precisione il passo medio, fare dieci passi e dividere la distanza totale per 10: il risultato è il passo medio. Per una precisione maggiore, si consiglia di ripetere la misurazione svariate volte.




### Utilizzo 3. Modifica delle impostazioni

Premere per uno o più secondi il pulsante Imposta [  ].




### Utilizzo 4. Commutazione del display

La modalità del display viene modificata ad ogni pressione del pulsante Modo del Display [  ].



### Utilizzo 5. Azzeramento del display

Il numero di passi e la distanza possono essere impostati su zero premendo il tasto Azzerà.

I passi e la distanza tornano a zero quando si preme il pulsante [  ] Azzerà.

\* Il display dell'orologio non subisce modifiche.

#### Nota

- Una volta azzerati, i valori per i passi e la distanza non possono essere più ripristinati.



### Utilizzo 6. Azzeramento del sistema

Azzerare il sistema per cancellare tutti i dati impostati oppure quando il display diviene irregolare o i pulsanti non funzionano.

1. Aprire le parti anteriore e posteriore dell'apparecchio.

\* Senza tale operazione, non è possibile rimuovere il coperchio delle batterie.

2. Rimuovere il coperchio delle batterie.

3. Premere il pulsante Azzerà.

\* Utilizzare un bastoncino rigido con una punta sottile per premere il pulsante.

4. Riposizionare il coperchio delle batterie.

#### Nota


- Dopo l'azzeramento del sistema, tutti i valori (ora, lunghezza del passo, passi, distanza) vengono azzerati e non è più possibile ripristinarli.

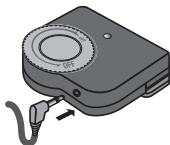
## Utilizzo 7. Ascolto della radio

### [1] Ascolto della radio


1. La radio si accende quando l'auricolare viene inserito nella presa dell'apparecchio.
2. Inserire l'auricolare nell'orecchio.

Per ascoltare la radio, ruotare la manopola Volume in direzione "Up".

Vengono visualizzati l'indicatore Radio [ ((RADIO)) ] e il simbolo Batteria [  ].



### Nota

- Dopo un'ora, la radio passa automaticamente alla modalità di risparmio energetico azzerando il volume. L'indicatore Radio [  ] inizia a lampeggiare. Per continuare ad ascoltare la radio, premere il pulsante Modo.

### Attenzione

- Se l'orecchio subisce effetti anormali a causa dell'auricolare, interromperne immediatamente l'utilizzo e rivolgersi a un medico.

### [2] Sintonizzazione su una stazione radio

Premere il pulsante Scorri per sintonizzare la radio sulla stazione desiderata.

### Nota

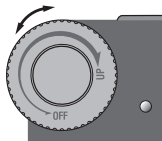
- L'intervallo di frequenze disponibile per la radio è 88 - 108 MHz.
- La stazione non è visualizzata sull'unità.
- Premere il pulsante RESET per ripristinare sul valore iniziale la frequenza radio.
- La ricezione può variare in base alla regione, all'ambiente circostante, all'ora del giorno e ad altri fattori.

### [3] Regolazione del volume

Ruotare la manopola Volume per regolare il volume.

### Attenzione

- Non ascoltare per periodi prolungati a livelli di volume che affaticano le orecchie, perché tali condizioni di ascolto possono danneggiare permanentemente l'udito.



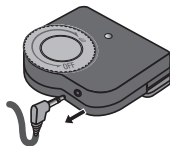
### [4] Spegnimento della radio

Estrarre l'auricolare dalla presa nell'apparecchio.

Ruotare il selettore del volume fino alla posizione di spegnimento.

### Nota


- Scollegare l'auricolare quando non si utilizza la radio. La batteria si esaurisce se l'auricolare viene lasciato inserito.





## Risoluzione dei problemi

### Impossibile sentire la radio

Controllo	Soluzione
L'indicatore Radio sul display sta lampeggiando?	Dopo un'ora, la radio passa automaticamente alla modalità di risparmio energetico azzerando il volume. Per continuare ad ascoltare la radio, premere il pulsante Modo.
La batteria è esaurita?	Verificare l'indicatore Durata della Batteria sul display. Se è visualizzato [  ], la batteria è esaurita. Sostituirla prontamente con una batteria CR2032 nuova.
Il display è sbiadito?	Se il display è sbiadito, la batteria del pedometro (LR43) si è esaurita. Quando la batteria del pedometro è esaurita, non è possibile ascoltare nemmeno la radio. Sostituirla prontamente con una batteria LR43 nuova.
La ricezione radio è scarsa?	Il segnale potrebbe indebolirsi e diventare inudibile in edifici e veicoli. Spostarsi in un'altra posizione per ascoltare la radio.
L'auricolare è inserito completamente nella presa?	Inserire nuovamente l'auricolare nella presa.

### Specifiche del prodotto

		Versione in centimetri	Versione in pollici
Intervallo di impostazione		20 - 150 cm	2 - 60 pollici
Display	Distanza	Min 0,01 km Max 999,99 km	Min 0,01 miglia Max 999,99 miglia
	Orologio	AM/PM Display a 12 ore	
	N. di passi	Min 1 passo, Max 99.999 passi	
Alimentazione	Pedometro	Batteria LR43 da 1,5 V CC x 1	
	Radio	Cella al litio piatta CR2032 x 1	
Durata della batteria	Pedometro	Circa un anno (quando utilizzato per 10.000 passi al giorno)	
	Radio	Circa 35 ore in utilizzo continuo	
Dimensioni esterne e peso		P 19 x L 71 x A 50 mm (esclusi clip e auricolare) Circa 60 g (escluso auricolare (circa 8 g))	

\* Non è possibile passare dalla versione in centimetri a quella in pollici e viceversa.

# Gebruiksaanwijzing

## Voordat u de pedometer gebruikt

---

### Waarschuwing

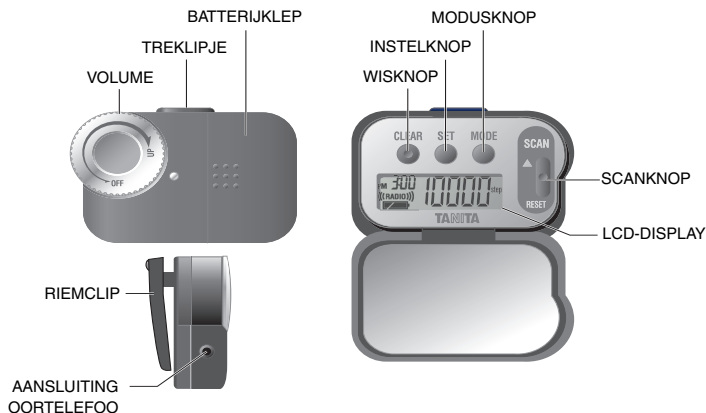
- Leg de pedometer niet in direct zonlicht.
- Zorg ervoor dat de pedometer niet onderhevig is aan ernstige schokken en pas geen druk toe op het LCD.
- Gebruik geen vloeistoffen om te reinigen, enkel een zachte doek.
- Open de interne behuizing niet.

### Gevaar op verstikking

- Houd de batterij en de schroeven uit de buurt van kinderen.
- Raadpleeg uw arts voordat u een nieuwe trainingsroutine start.

## Kennismaken met uw pedometer

---



## Accessoires

---

Gebruiksaanwijzing	1
Oortelefoon	1
Riem	1
Radiobatterij	1
Pedometerbatterij	1

## Hoe draag ik mijn pedometer

1. Bevestig de pedometer stevig op uw riem en vervolgens op uw heup met behulp van de riemclip van de pedometer.
2. Controleer of de pedometer waterpas is en niet is gekanteld.
3. Stop de pedometer niet in uw zak. Als u dat toch doet, zult u geen nauwkeurige resultaten verkrijgen.



## Hoe uw radio te gebruiken?

- De ontvangst kan variëren afhankelijk van de regio, de omgeving, het tijdstip van de dag en andere factoren, maar dergelijke veranderingen wijzen niet op enige defecten van het toestel.
- Het signaal kan zwakker worden in gebouwen (vooral in gebouwen van gewapend beton) en voertuigen, zodat u de radio moeilijk zult kunnen horen. Luister in de buurt van een venster of op een plaats met een sterk signaal om beter te horen.
- Radio-ontvangst is niet mogelijk in tunnels, ondergrondse galerijen, enz.
- Beluister de radio niet gedurende lange tijd op een hoog volumeniveau dat de oren overbelast, anders kan uw gehoor permanente schade oplopen.

## Gebruik 1. De batterijen installeren en vervangen

1. **Open de behuizing door het treklijpje omhoog te trekken.**

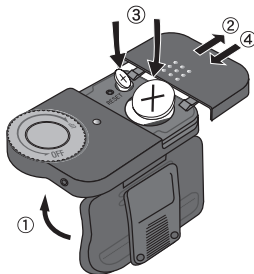
De batterijklep kan niet worden verwijderd wanneer de behuizing is gesloten.

2. **Verwijder de batterijklep.**
3. **Plaats de batterij.**

Als u de batterij wilt vervangen, moet u een scherp puntig voorwerp gebruiken om de oude batterij te verwijderen. Plaats de radiobatterij (CR2032) en de pedometerbatterij (LR43) met de zijden +omhoog gericht.

4. **Plaats de batterijklep terug.**

\* Duw op de klep tot deze op zijn plaats klikt.

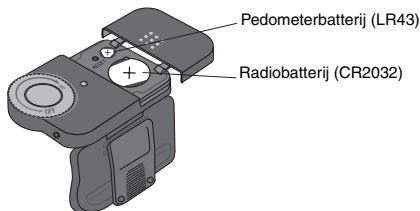




### Waarschuwing

- Plaats de batterijen (zijden + en -) op de juiste manier.

## Opmerking

- Dit product gebruikt afzonderlijke batterijen voor de radio en de pedometer.



- De radiobatterij heeft een gebruikslevensduur van ongeveer 35 uur. Wanneer het batterijvermogen daalt, wordt de batterij-indicator [  ] vervangen door [  ]. Plaats een nieuwe batterij (CR2032).
  - \* Koppel de oortelefoon los wanneer u de radio niet gebruikt. De batterij zal leeglopen als de oortelefoon aangesloten blijft.
- Wanneer het vermogen van de pedometerbatterij daalt, zal het display vervagen of verdwijnen. Vervang de batterij onmiddellijk door een nieuwe LR43-batterij.
  - \* Wanneer het vermogen van de pedometerbatterij daalt, wordt ook de radio uitgeschakeld. U zult de radio opnieuw kunt gebruiken zodra u een nieuwe LR43-pedometerbatterij hebt geplaatst.

## Gebruik 2. Basisinstellingen

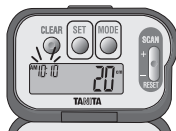
### [1] De klok instellen Stel de huidige tijd in.

1. Wanneer de batterij wordt geplaatst, knippert de klokweergave.
2. Druk op de knop [  ] weergavemodus om de tijd in te stellen.
  - \* Houd de knop ingedrukt om in stappen van 30 minuten vooruit te gaan.
3. Druk op de instelknop [  ] om de instelling te voltooien.

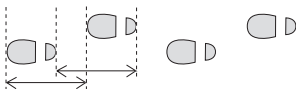


### [2] De paslengte instellen: Het instelbereik ligt tussen 20 en 150 cm (2-60”).

1. Nadat de tijd is ingesteld, knippert de weergave van de paslengte.
2. Druk op de knop [  ] weergavemodus om de paslengte in te stellen.
  - \* Houd de knop ingedrukt om de instelling snel te verhogen.
3. Druk op de instelknop [  ] om de instelling te voltooien.
4. Zodra het display terugkeert naar de klok, is de instelling voltooid.



De sleutel voor een nauwkeurige afstandsmeting bepaalt uw correcte passen. Om de gemiddelde paslengte nauwkeurig te berekenen, moet u tien stappen wandelen en de totale afstand door 10 delen. Het resultaat is uw gemiddelde paslengte. Voor nog meer nauwkeurigheid, raden wij u aan deze meting meerdere malen te herhalen.




### Gebruik 3. De instellingsinhoud wijzigen

Houd de instelknop [  ] minstens een seconde ingedrukt.




### Gebruik 4. Het display schakelen

De weergavemodus wijzigt telkens wanneer de Weergavemodusknop wordt ingedrukt. 



### Gebruik 5. Het display wissen

U kunt het aantal stappen en de afstand opnieuw instellen op nul door de wisknop in te drukken.

De stappen en de afstand worden opnieuw op nul ingesteld wanneer de wisknop [  ] wordt ingedrukt.

\* De klokweergave wordt niet gewijzigd.



#### Opmerking

- Wanneer de waarden voor de stappen en de afstand zijn gewist, kunt u ze niet meer herstellen.

### Gebruik 6. Het systeem wissen

Wis het systeem wanneer u alle ingestelde gegevens wilt wissen of wanneer het display onregelmatig wordt of de knoppen niet werken.

1. Open de behuizing vooraan en achteraan.

\* De batterijklep kan niet worden verwijderd wanneer de behuizing is gesloten.

2. Verwijder de batterijklep.

3. Druk op de wisknop.

\* Gebruik een stevig voorwerp met een scherpe punt om de knop in te drukken.

4. Plaats de batterijklep terug.

#### Opmerking

- Nadat u het systeem hebt gewist, worden alle waarden (Tijd, Pas, Stappen, Afstand) opnieuw op nul ingesteld en kunnen ze niet worden hersteld.


## Gebruik 7: Luisteren naar de radio

### [1] Luisteren naar de radio

1. Wanneer u de oortelefoon aansluit op de behuizing, wordt de radio ingeschakeld.


2. Stop de oortelefoon in uw oor.

Draai de volumeregelaar omhoog om de radio te horen.

De radio-indicator [ ((RADIO)) ] en de batterijmarkering [  ] verschijnen.



### Opmerking

- Na 1 uur schakelt de radio automatisch naar de energiebesparende stand en kunt u deze niet meer horen. De radio-indicator [  ] begint te knippen. Druk op de modusknop om verder te luisteren naar de radio.

### Waarschuwing

- Als uw oor abnormaal reageert op de oortelefoon, moet u het gebruik onmiddellijk stopzetten en een arts raadplegen.

### [2] Afstemmen op een radiostation

Druk op de scanknop om de radio af te stemmen op het gewenste station.

### Opmerking

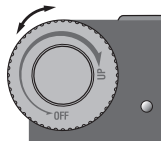
- Het beschikbare radiofrequentiebereik ligt tussen 88 en 108 MHz.
- Het station wordt niet weergegeven op het toestel.
- Druk op de knop RESET om de radiofrequentie terug te zetten naar het begin.
- De ontvangst kan variëren afhankelijk van de regio, de omgeving, het tijdstip van de dag en andere factoren.

### [3] Het volume regelen

Draai aan de volumeregelaar om het volume te wijzigen.

### Waarschuwing

- Beluister de radio niet gedurende lange tijd op een hoog volumeniveau dat de oren overbelast, anders kan uw gehoor permanente schade oplopen.



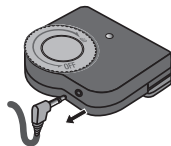
### [4] De voeding van de radio uitschakelen

Trek de oortelefoon uit de aansluiting op de behuizing.

Draai de volumeregelaar naar de positie Off.


### Opmerking

- Koppel de oortelefoon los wanneer u de radio niet gebruikt. De batterij zal leeglopen als de oortelefoon aangesloten blijft.



## Problemen oplossen

### De radio is niet hoorbaar

Controleer	Oplossing
Knippert de radio-indicator op het display?	Na 1 uur schakelt de radio automatisch naar de energiebesparende stand en kunt u deze niet meer horen. Druk op de modusknop om verder te luisteren naar de radio.
Is het batterijvermogen laag?	Controleer de levensduurindicator van de batterij op het display. Als de indicator [  ] wordt weergegeven, betekent dit dat het batterijvermogen laag is. Plaats onmiddellijk een nieuwe CR2032-batterij.
Is het display vaag zichtbaar?	Als het display vaag zichtbaar is, betekent dit dat de pedometerbatterij (LR43) leeg is. Wanneer het vermogen van deze batterij daalt, wordt ook de radio uitgeschakeld. Plaats onmiddellijk een nieuwe LR43-batterij.
Bevindt u zich op een locatie met een zwakke radio-ontvangst?	Het signaal kan zwak en onhoorbaar worden in gebouwen en voertuigen. Ga op een andere plaats staan op te luisteren.
Is de oortelefoon volledig in de aansluiting gestopt?	Stop de oortelefoon opnieuw in de aansluiting.

### Productspecificaties

		Centimeterversie	Inch-versie
Instelbereik		20 - 150 cm	2 - 60 inches
Inhoud display	Afstand	Min. 0,01 km Max. 999,99 km	Min. 0,01 mijl Max. 999,99 mijl
	Klok	AM/PM 12-uurweergave	
	Aantal stappen	Min. 1 stap, Max. 99.999 stappen	
Voeding	Pedometer	DC1,5V LR43-batterij x 1	
	Radio	CR2032 munttype lithium celbatterij x 1	
Levensduur batterij	Pedometer	Ongeveer 1 jaar (wanneer het toestel voor 10.000 stappen per dag wordt gebruikt)	
	Radio	Ongeveer 35 uur bij doorlopend gebruik	
Buitenafmetingen en gewicht		D 19 x B 71 x H 50 mm (zonder clip en oortelefoon) ca. 60 g (zonder oortelefoon (ca. 8 g))	

\* Het is niet mogelijk te schakelen tussen de centimeter- en de inchversie.

# Manual de instruções

## Antes de utilizar o seu pedómetro

---

### Cuidado

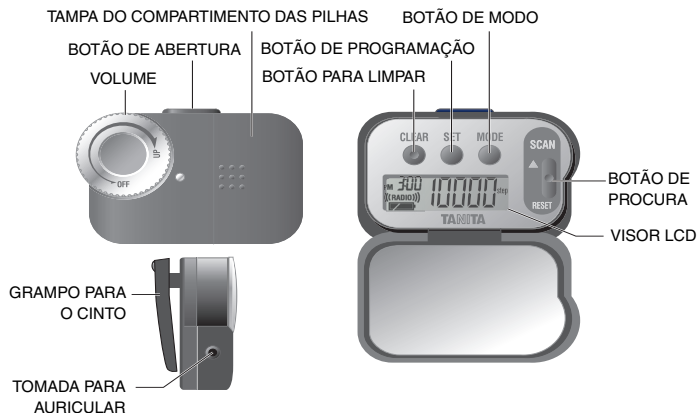
- Evite deixar o pedómetro sob luz directa do sol.
- Não submeta o pedómetro a fortes choques nem faça pressão sobre o LCD.
- Não utilize líquidos para limpar, apenas um pano macio.
- Não o desmonte o pedómetro.

### Perigo de asfixia

- Mantenha as pilhas e os parafusos longe do alcance das crianças.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer nova rotina de exercícios.

## Conheça o seu pedómetro

---



## Acessórios

---

Manual de instruções	1
Auricular	1
Fita	1
Pilha do rádio	1
Pilha do pedómetro	1



## Como utilizo o meu pedómetro

1. Fixe seguramente o pedómetro ao seu cinto, na zona da cintura, utilizando o grampo para cinto do pedómetro.
2. Certifique-se de que fica nivelado e não inclinado.
3. Não coloque o pedómetro no seu bolso. Se o fizer, não obterá resultados precisos.



## Como utilizar correctamente o rádio

- A recepção poderá variar em função da região, do ambiente circundante, da hora do dia, entre outros factores, mas tais alterações não serão indicativas de qualquer avaria no equipamento.
- O sinal poderá enfraquecer no interior de edifícios (especialmente com betão reforçado com aço) e veículos, pelo que será difícil ouvir rádio. Coloque-se junto a uma janela ou numa posição com sinal forte para ouvir melhor.
- A recepção do rádio é impossibilitada em túneis e locais subterrâneos, etc.
- Não ouça o rádio durante longos períodos a níveis de volume que forcem os ouvidos, uma vez que isso poderá prejudicar permanentemente a sua audição.

## Utilização 1. Colocar e substituir as pilhas

### 1. Abra o corpo puxando o botão de abertura.

Não poderá abrir a tampa do compartimento das pilhas enquanto estiverem fechadas.

### 2. Retire a tampa do compartimento das pilhas.

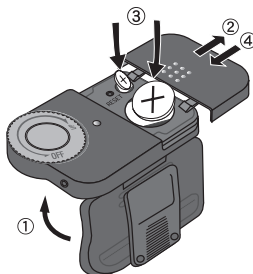
### 3. Coloque a pilha.

Se pretender substituir a pilha, utilize um item rígido pontiagudo, etc. para retirar a pilha usada.

Coloque a pilha do rádio (CR2032) e a pilha do pedómetro (LR43) com os lados + voltados para cima.

### 4. Coloque a tampa do compartimento das pilhas.

\* Pressione a tampa até que encaixe em posição.

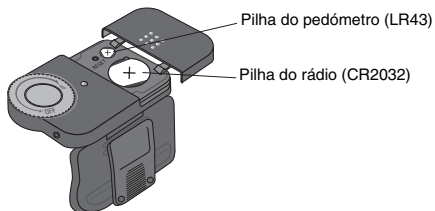


## Cuidado

- Oriente as pilhas (lados + e -) correctamente.

## Nota

- Este produto utiliza pilhas separadas para o rádio e o pedómetro.



- A pilha do rádio possui uma vida útil de aproximadamente 35 horas. Sempre que estiver fraca, o indicador de carga da pilha [ ] é substituído por [ ]. Substitua-a por uma pilha nova (CR2032).
  - \* Desligue o auricular sempre que não estiver a utilizar o rádio. A pilha perderá carga se deixar o auricular ligado.
- Quando a pilha do pedómetro estiver a ficar sem carga, o visor aparece indistinto ou desliga-se. Substitua, prontamente, a pilha por uma LR43 nova.
  - \* Quando a pilha do pedómetro ficar sem carga, o rádio também é desligado. Ficará funcional assim que a pilha do pedómetro LR43 for substituída.

## Utilização 2. Programações iniciais

### [1] Programar o relógio: Programar a hora actual.

- Depois de colocar a pilha, a indicação do relógio fica piscando.
- Prima o botão de modo [ ] para programar as horas.
  - \* Prima continuamente para avançar em incrementos de 30 minutos.
- Prima o botão de programação [ ] para finalizar a programação.

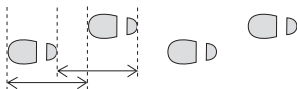


### [2] Programar o comprimento do passo: O limite de programação situa-se entre os 20 e 150 cm (2-60 em polegadas).


- Depois de programar as horas, a indicação do comprimento do passo fica piscando.
- Prima o botão de modo [ ] para programar o comprimento do passo.
  - \* Prima continuamente para avançar rapidamente com a programação.
- Prima o botão de programação [ ] para finalizar a programação.
- Assim que o visor voltar a apresentar o relógio, a programação foi concluída.



A chave para a medição da distância exacta consiste em determinar o seu passo correcto. Para calcular o passo médio de forma precisa, dê dez passos e divida a distância total por 10. O resultado será o seu passo médio. Para uma maior precisão, recomendamos que repita esta medição várias vezes.



### Utilização 3. Alterar as programações

Prima o botão de programação [  ] durante um segundo ou mais.



### Utilização 4. Alterar o visor

O modo do visor muda sempre que prime o botão de modo [  ].



### Utilização 5. Limpar o visor

O número de passos e a distância podem ser restaurados para zero, premindo o botão para limpar.

Os passos e a distância são restaurados para zero quando é premido o botão para limpar [  ].

\* A indicação do relógio não se altera.



#### Nota

- Assim que os valores dos passos e da distância forem limpos, não podem ser recuperados.

### Utilização 6. Limpar o sistema

Limpe o sistema sempre que pretender apagar todos os dados programados ou sempre que o visor ficar irregular ou os botões deixarem de funcionar.

1. Abra as partes dianteira e traseira.

\* Não poderá abrir a tampa do compartimento das pilhas enquanto estiverem fechadas.

2. Retire a tampa do compartimento das pilhas.

3. Prima o botão para limpar.

\* Utilize um item rígido com uma ponta fina para premir o botão.

4. Coloque a tampa do compartimento das pilhas.

#### Nota

- Depois de o sistema ser limpo, todos os valores (tempo, comprimento do passo, passos, distância) ficam a zero e não podem ser recuperados.


## Utilização 7. Ouvir rádio

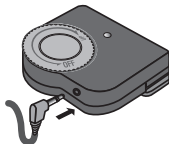
### [1] Ouvir rádio

1. O rádio é ligado ao inserir a ficha do auricular na tomada do instrumento.


2. Coloque o auricular no ouvido.

Rode o botão de volume na direcção da indicação "UP" para ouvir rádio.

O indicador de rádio [ ((RADIO)) ] e a marca de carga da pilha [  ] são exibidos.



### Nota

- Após uma hora, o rádio muda automaticamente para poupança de energia, ficando inaudível. O indicador de rádio [  ] começa piscar. Para continuar a ouvir rádio, prima o botão de modo.

### Cuidado

- Se o seu ouvido ficar anormalmente afectado pelo auricular, pare imediatamente de o utilizar e consulte um médico.

### [2] Sintonizar uma estação de rádio

Prima o botão de procura para sintonizar a estação de rádio que preferir.

### Nota

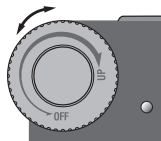
- A gama de frequências de rádio disponível é de 88 a 108MHz.
- A estação não é apresentada na unidade.
- Prima o botão RESET para regressar a frequência de rádio ao início.
- A recepção poderá variar em função da região, do ambiente circundante, da hora do dia, entre outros factores.

### [3] Regular o volume

Rode o botão de volume para regular o volume.

### Cuidado

- Não ouça rádio durante longos períodos a níveis de volume que forcem os ouvidos, uma vez que isso poderá prejudicar permanentemente a sua audição.



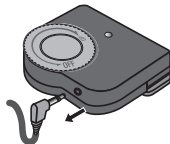
### [4] Desligar o rádio

Retire a ficha do auricular da tomada no corpo do instrumento.

Rode o botão de volume para a posição de desligar (Off).


### Nota

- Desligue o auricular sempre que não estiver a utilizar o rádio. A pilha perderá carga se deixar o auricular ligado.



## Detecção e resolução de problemas

### O rádio não emite som

Verificação	Solução
O indicador de rádio está piscando?	Após uma hora, o rádio muda automaticamente para poupança de energia, ficando inaudível. Para continuar a ouvir rádio, prima o botão de modo.
A pilha está fraca?	Verifique o indicador de carga da pilha no visor. Se for exibido [  ], a pilha está sem carga. Substitua-a, prontamente, por uma pilha CR2032 nova.
O visor está indistinto?	Se o visor estiver indistinto, é indicativo de que a pilha do pedómetro (LR43) está sem carga. Quando a pilha ficar sem carga, o rádio também é desligado. Substitua-a, prontamente, por uma pilha LR43 nova.
Está num local com fraca recepção?	O sinal poderá enfraquecer e o rádio ficar inaudível em edifícios e veículos. Desloque-se para um outro local para ouvir.
A ficha do auricular foi devidamente introduzida na tomada?	Coloque novamente a ficha do auricular na tomada.

### Especificações do produto

		Versão em centímetros	Versão em polegadas
Limite de programação		20 - 150 cm	2 - 60 pollic
Conteúdo do visor	Distância	Mín. 0,01 km Máx. 999,99 km	Mín. 0,01 milha Máx. 999,99 milhas
	Relógio	Indicação de 12 horas AM/PM	
	N.º de passos	Mín. 1 passo, Máx. 99 999 passos	
Fonte de alimentação	Pedómetro	1 pilha LR43 CC 1,5V	
	Rádio	1 célula de lítio tipo moeda CR2032	
Vida útil da pilha	Pedómetro	Aproximadamente um ano (quando utilizado para 10 000 passo diários)	
	Rádio	Aproximadamente 35 horas em utilização contínua	
Dimensões externas e peso		19 (P) x 71 (L) x 50 (A) mm (excluindo o grampo e auricular) Aprox. 60 g (excluindo o auricular [aproximadamente 8 g])	

\* Não é possível alternar entre as versões de centímetros e de polegadas.

# Инструкции пользователя

## Перед использованием вашего шагомера

---

### Предупреждение

- Избегайте оставлять шагомер под воздействием прямых солнечных лучей.
- Не подвергайте шагомер сильным ударам и не давите на жидкокристаллический дисплей.
- Не используйте жидкость для чистки. Пользуйтесь только мягкой тканью.
- Не открывайте внутренний корпус.

### Опасность удушья

- Храните батарейки и винты в местах, недоступных для детей.
- Перед началом новых упражнений обращайтесь за консультацией к вашему врачу.

## Познакомьтесь с вашим шагомером

---



## Принадлежности

---

Инструкции пользователя	1
Наушники	1
Ремешок	1
Батарея радиоприемника	1
Батарея шагомера	1

## Как следует носить шагомер

1. Используя зажим для ремня надежно закрепите шагомер на ремне на бедре.
2. Убедитесь, что шагомер располагается горизонтально без наклона.
3. Не кладите шагомер в карман. В этом случае показания шагомера будут неточными.



## Правильное использование радио

- Прием радиостанций может варьироваться в зависимости от места, окружающих условий, времени дня и других факторов. Однако такие изменения не свидетельствуют о неисправности оборудования.
- Сигнал может ослабляться внутри зданий (особенно железобетонных) и автомобилей, что делает прием станций слабым. Слушайте радиостанции рядом с окном или в месте с достаточно сильным приемом сигнала.
- Прием радиостанций невозможен в туннелях, подземных эстакадах и т. п.
- Не слушайте радио с большой громкостью в течение длительного времени, так как это может привести к нарушению слуха.

## Использование 1. Установка и замена батарей

### 1. Откройте корпус, потянув язычок.

Крышка отделения батарей не может быть снята при закрытых частях корпуса.

### 2. Снимите крышку отделения батарей.

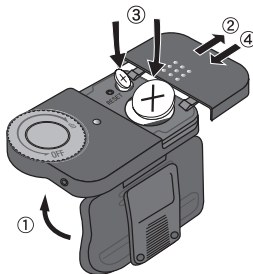
### 3. Установите батарею.

Если вы заменяете батарею, используйте твердый предмет с острым концом для извлечения старой батареи.

Установите батарею для радио (CR2032) и батарею шагомера (LR43) так, чтобы стороны + были направлены вверх.

### 4. Закройте крышку отделения батарей.

\* Нажмите на крышку, чтобы она защелкнулась.

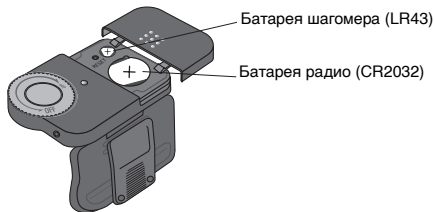




## Предупреждение

- Соблюдайте полярность (стороны + и -) батарей.

## Примечание


- В данном изделии используются раздельные батареи для радио и шагомера.



- Срок службы батареи для радио составляет около 35 часов. При разряде батареи индикатор батареи [  ] сменится на [  ]. Замените батарею на новую (CR2032).  
\* Если вы не пользуетесь радио, отключите наушники. При подключенных наушниках батарея быстро разрядится.
- При разряде батареи шагомера дисплей станет тусклым или изображение совсем исчезнет с дисплея. Своевременно замените батарею на новую стандарта LR43.  
\* При разряде батареи шагомера радио также не будет работать. Оно начнет работать после замены батареи LR43 шагомера.

## Использование 2. Первоначальные настройки

### [1] Установка часов: Установите текущее время.

- При установке батареи показание часов будет мигать.
- Нажмите кнопку режима дисплея [  ] для установки времени.  
\* Нажимайте непрерывно для регулировки времени с шагом в 30 минут.
- Нажмите кнопку установки [  ] для завершения настройки.



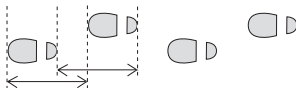
### [2] Установите длину шага: Диапазон регулировки составляет от 20 до 150 см (2 - 60 дюймов).

- После установки времени будет мигать показание длины шага.
- Нажмите кнопку режима дисплея [  ] для установки длины шага.  
\* Нажимайте непрерывно для быстрого изменения настройки.
- Нажмите кнопку установки [  ] для завершения настройки.
- После того как дисплей вернется к показанию часов, настройка будет завершена.





Ключевым моментом точного измерения расстояния является правильное определение размера вашего шага. Для точного определения среднего размера шага пройдите десять шагов и поделите пройденное расстояние на 10. Результатом будет средний размер вашего шага. Для большей точности рекомендуется повторить эти измерения несколько раз.



### Использование 3. Изменение настроек

Нажмите и держите нажатой кнопку установки [  ] более одной секунды.



### Использование 4. Переключение дисплея

Режим дисплея меняется при каждом нажатии на кнопку режима дисплея [  ].



### Использование 5. Очистка дисплея

Количество шагов и расстояние могут быть сброшены на ноль при нажатии на кнопку очистки.

Количество шагов и расстояние сбрасываются на ноль при нажатии на кнопку очистки [  ].

\* Показание часов не изменяется.



#### Предупреждение

- После сброса значений количества шагов и расстояния их восстановление будет невозможным.

## Использование 6. Очистка системы

Очищайте систему, если вы хотите удалить все данные, или если дисплей отображает информацию частично, или кнопки устройства не работают.

### 1. Откройте переднюю и заднюю часть корпуса.

\* Крышка отделения батарей не может быть снята при закрытых частях корпуса.

### 2. Снимите крышку отделения батарей.

### 3. Нажмите кнопку очистки.

\* Для нажатия на кнопку используйте твердый стержень с тонким концом.

### 4. Закройте крышку отделения батарей.

## Предупреждение

- После очистки системы все значения (время, длина шага, количество шагов, расстояние) сбрасываются на ноль и не могут быть восстановлены.


## Использование 7. Прослушивание радиопередач

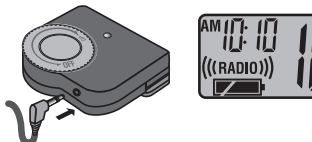
### [1] Прослушивание радиопередач

#### 1. Установка разъема наушников в гнездо на корпусе приводит к включению радио.


#### 2. Вставьте наушник в ухо.

Чтобы послушать радио, поверните регулятор громкости в направлении увеличения громкости (Up).

Отображаются индикатор радио [ ((RADIO)) ] и индикатор заряда батареи [  ].



## Предупреждение

- Через один час радио выключится автоматически для экономии энергии. Начинает мигать индикатор радио [  ]. Для продолжения прослушивания радиопередач нажмите кнопку режима.

## Предупреждение

- Если ваши уши заболели в процессе использования наушников, немедленно прекратите прослушивание радиопередач и обратитесь к доктору.

### [2] Настройка на радиостанцию

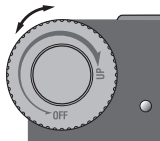
Нажмите кнопку сканирования для настройки на желаемую радиостанцию.

## Предупреждение

- Радиоприемник работает в диапазоне частот 88 – 108 МГц.
- На дисплее устройства не отображаются радиостанции.
- Нажмите кнопку сброса RESET, чтобы вернуться к началу радиочастот.
- Прием радиостанций может варьироваться в зависимости от места, окружающих условий, времени дня и других факторов.

### [3] Регулировка громкости

Поверните регулятор громкости для установки желаемой громкости.



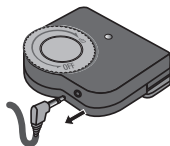
#### Предупреждение

- Не слушайте радио с большой громкостью в течение длительного времени, так как это может привести к нарушению слуха.

### [4] Выключение радиоприемника

Извлеките разъем наушников из гнезда корпуса.

Поверните регулятор громкости в положение Выкл.



#### Предупреждение

- Если вы не пользуетесь радио, отключите наушники. При подключенных наушниках батарея быстро разрядится.

## Обнаружение и устранение неисправностей

### Невозможно слушать радио

Проверка	Решение
Мигает ли индикатор радио на дисплее?	Через один час радио выключится автоматически для экономии энергии. Для продолжения прослушивания радиопередач нажмите кнопку режима.
Не разрядилась ли батарея?	Проверьте индикатор заряда батареи на дисплее. Если он показывает [ <input type="checkbox"/> ], батарея разряжена. Незамедлительно замените на новую батарею CR2032.
Нормально ли светится дисплей?	Если дисплей светится слабо, это означает, что батарея шагомера (LR43) разрядилась. При разряде батареи шагомера радио также не будет работать. Незамедлительно замените ее на новую батарею LR43.
Не находитесь ли вы в зоне слабого приема?	В зданиях и автомобилях сигнал может стать слабым и радиостанцию не будет слышно. Переместитесь в другое место для прослушивания радио.
До конца ли установлен разъем наушников в гнездо?	Еще раз установите разъем наушников в гнездо.

## Технические характеристики изделия

		Сантиметровый вариант	Дюймовый вариант
Диапазон настройки		20 - 150 см	2 - 60 дюймов
Отображение на дисплее	Расстояние	Мин. 0,01 км Макс. 999,99 км,	Мин. 0,01 миль Макс. 999,99 миль
	Часы	AM/PM 12 часовой формат	
	Количество шагов	Мин. 1 шаг, Макс. 99999 шагов	
Питание	Шагомер	Батарея LR43 1,5 В пост. тока x 1	
	Радио	CR2032 литиевый элемент x 1	
Срок службы батареи	Шагомер	Около одного года (при использовании для 10000 шагов в день)	
	Радио	Около 35 часов непрерывного использования	
Внешние размеры и вес		Г19 x Ш71 x В50 мм (без зажима и наушников) Около 60 г (без наушников (около 8 г))	

\* Переключение между сантиметрами и дюймами невозможно.

繁體中文

# 操作手冊

## 在您開始使用此計步器前

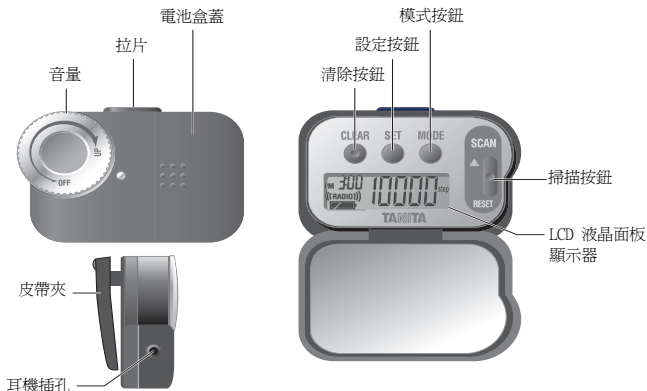
### 請注意

- 避免讓此計步器遭到日光直接曝曬。
- 請勿讓此計步器遭受劇烈震動，或對 LCD 液晶顯示器施加壓力。
- 請勿以液體清潔，僅用軟布擦拭。
- 請勿開啓內機殼。

### 有噎住窒息的危險

- 避免讓孩童取得電池和螺絲。
- 在您開始進行一項新的運動習慣前，請諮詢您的醫生。

## 認識您的計步器。



## 配件

操作手冊	1
耳機	1
固定帶	1
收音機電池	1
計步器電池	1

## 應如何佩掛此計步器

1. 用皮帶夾穩固地將此計步器佩掛在腰帶上約在臀部的位置。
2. 請確定此計步器保持在水平位置，而沒有傾斜。
3. 不要將此計步器置於口袋內。此計步器置於口袋內將無法精確計算結果。

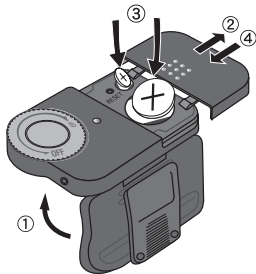


## 如何正確使用收音機

- 收訊狀況可能依地區、周遭環境、時間或其他因素而異，但是這些差異並不表示此裝置故障。
- 在室內（尤其是鋼筋水泥建築物）及車輛內，訊號可能較微弱，致使收音機收聽困難。在上述狀況下，靠近窗邊或訊號較強的場所，會獲得比較好的收訊。
- 收音機將無法在隧道或地下道內等場所收訊。
- 請勿長時期以會讓耳朵疲乏的音量聆聽，否則可能導致聽力永久受損。

## 用法 1. 安裝與更換電池

1. 將拉片往上拉便可打開外盒。  
電池盒蓋無法在前後機殼關閉時拆下。
2. 拆下電池盒蓋。
3. 裝入電池。  
倘若您要更換電池，請用尖銳的工具等將舊電池撬出。  
以正極 + 面朝上的方向，裝上收音機電池（CR2032）與計步器電池（LR43）。
4. 裝回電池盒蓋。  
\* 壓下電池盒蓋直到聽到卡住的聲音。

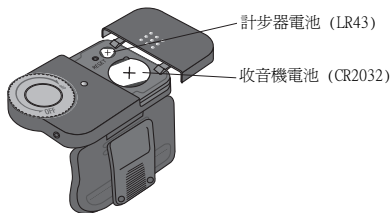




### 請注意

- 務必正確依照電池極性（+ 與 - 極）安裝。

## 請注意



- 此產品收音機與計步器使用不同的電池。



- 收音機電池大約可以持續供電 35 小時。當電力不足時，電池指示器會由 [  ] 變換為 [  ]。此時，請更換新的電池 (CR2032)。
- 當您不使用收音機時請拆下耳機。耳機插在耳機插孔內時，將持續消耗電池電力。
- 當計步器電池沒電時顯示器將會變淡甚或消失。此時儘速更換一個新的 LR43 電池。
- 當計步器電池耗盡時，收音機也將無法收聽。當重新更換過 LR43 計步器電池後，將可恢復使用。



## 用法 2. 初始設定

### [1] 設定時鐘設定目前時間。

- 當裝入電池時，時鐘顯示將會閃爍。
- 按下 [  ] 顯示模式按鈕以設定時間。
  - 持續持續 1 按住，將會以三十分鐘的遞增級數增加。
- 按下 [  ] 設定按鈕以決定最終設定。

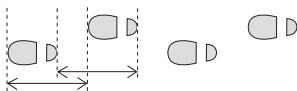


### [2] 設定步幅長度可調整的範圍在 20 – 150 公分間 (2 – 60 英吋)。


- 在時間設定好之後，步幅寬窄顯示將會閃動。
- 按下 [  ] 顯示模式按鈕以設定步幅長度。
  - 持續按住，設定值將快速前進。
- 按下 [  ] 設定按鈕以決定最終設定。
- 一旦顯示器回復到時鐘即表示已完成設定。



精確量測距離的關鍵在於決定您正確的步幅長度。要精確計算平均步幅，請走十步，然後將總距離除以十。結果就是您的平均步幅長度。要提升精確度，建議您多重複幾次上述的量測。




### 用法 3. 變更設定內容

按下 [  ] 設定按鈕達一秒鐘以上。




### 用法 4. 切換顯示

每次當按下顯示模式按鈕時，將會變更顯示模式 [  ]。



### 用法 5. 清除螢幕。

按清除按鈕可將步數和距離歸零。

按下清除按鈕 [  ] 後，步數和距離將會歸零。

\* 時鐘顯示不會變更。

#### 請注意

- 步數和距離的數值清除後便無法回復。



### 用法 6. 清理系統

要刪除所有設定資料、螢幕異常或按鈕失效時，可清理系統設定。

1. 打開前後機殼。  
\* 電池盒蓋無法在前後機殼關閉時拆下。
2. 拆下電池盒蓋。
3. 按下清除按鈕。  
\* 以一尖銳細桿按壓重置按鈕。
4. 裝回電池盒蓋。


#### 請注意

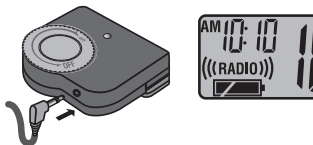
- 清理系統後，所有的數值（時間、步幅、步數、距離）都會歸零且無法回復。




## 用法 7. 收聽收音機

### [1] 收聽收音機

1. 將耳機端子插入機體的插孔可打開收音機。
2. 將耳機置入耳內。  
將音量轉盤轉至上方便可聽取廣播。  
顯示器將呈現收音機指示器 [ ((RADIO)) ] 與電池符號 [  ]。



#### 請注意

- 在收聽一小時後，收音機將自動切換到節電模式，會聽不到。此時，收音機指示器 [  ] 會開始閃動。若要繼續收聽收音機，請按一下模式按鈕。

#### 請注意

- 如果耳機讓您的耳朵感到不適立即停止使用並諮詢醫生。

### [2] 搜尋電台

按掃描按鈕搜尋所需電台。

#### 請注意

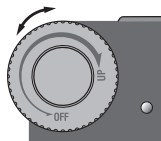
- 可收聽的電台頻率範圍在 88 - 108 MHz 之間。
- 裝置未顯示電台。
- 按下重設按鈕 [ RESET ] 將收音機頻率調回初始值。
- 收訊可能會因地區、周遭環境、時間或其他因素而異。

### [3] 調整音量

轉動音量轉盤以調整音量。

#### 請注意

- 請勿長時期以會致使耳朵疲乏的音量聆聽，否則可能導致聽力永久受損。

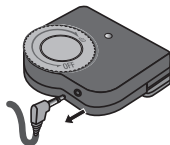


### [4] 關掉收音機電源


將耳機拔出機體的耳機插孔。  
將音量旋鈕轉至關閉位置。

#### 請注意

- 當您不使用收音機時，請拔下耳機。當耳機插在耳機插孔內時，將會持續消耗電池電力。



## 無法收聽收音機

檢查	解決方法
是否顯示器上的收音機指示器在閃動？	在收聽一小時後收音機將自動切換到節電模式會聽不到。若要繼續收聽收音機，請按一下模式按鈕。
是否電池電量耗盡？	檢查顯示器上的電池電量指示器。如果呈現為 [  ]，此電池電量已經耗盡了。此時，請儘速更換新的 CR2032 電池。
是否顯示器微弱黯淡？	如果顯示器微弱黯淡代表計步器的電池 (LR43) 電量已經耗盡。當計步器電池耗盡時，收音機也將無法收聽。此時，請儘速更換新的 LR43 電池。
您是否在收訊不良的場所？	在建築物室內以及交通工具內，訊號可能微弱而無法收聽。請移動到他處收聽。
是否耳機端子已完全插入插孔內？	重新將耳機端子插入。

## 產品規格

		公制	英制
設定範圍		20 - 150 公分	2 - 60 吋
顯示器內容	距離	最少 0.01 公里 最多 999.99 公里	最少 0.01 英里 最多 999.99 英里
	時鐘	AM/PM 上午 / 下午 12 小時制的顯示	
	步伐計數	最少 1 步，最多 99,999 步	
電源供應	計步器	DC 直流 1.5V 伏特 LR43 電池 x 1	
	收音機	CR2032 錢幣銅板式鋰電池 x 1	
電池壽命	計步器	大約一年 (在每天 10,000 步的使用量下)	
	收音機	大約 35 小時持續不斷使用。	
外觀尺寸與重量		長 19 x 寬 71 x 高 50 公釐 (不包括皮帶夾與耳機) 大約 60 公克 (不包括耳機 (大約 8 公克))	

\* 公制和英制無法互相切換。

**Tanita UK Ltd.**

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,  
Middlesex, UB7 7RY UK  
Tel: +44 (0)1895 438577  
Fax: +44 (0)1895 438511  
[www.tanita.co.uk](http://www.tanita.co.uk)

**Tanita Corporation**

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho  
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81(0)-3-3968-2123  
Fax: +81(0)-3-3967-3766  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)  
ISO 9001 Certified

**Tanita Europe GmbH**

Dresdener Strasse 25  
D-71065 Sindelfingen  
Germany  
Tel: +49 (0)-7031-6189-6  
Fax: +49 (0)-7031-6189-71  
[www.tanita.de](http://www.tanita.de)

**Tanita Corporation of America Inc.**

2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, IL 60005 USA  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

**Tanita France S.A.**

Villa Labrouste  
68 Boulevard Bourdon  
92200 Neuilly-Sur-Seine France  
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99  
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68  
[www.tanita.fr](http://www.tanita.fr)

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza  
62 Mody Road, Tsimshatsui East  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852 2838 7111  
Fax: +852 2838 8667



EN GB

This device features radio interference suppression in compliance with valid EC Regulation 89/336/EEC.

---

D

Dieses Gerät ist funkentstört, entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 89/336/EWG.

---

F

Cet appareil est déparasité conformément à la directive CE 89/336/CEE en vigueur.

---

E

Este aparato tiene supresión antiparasitaria según la directiva CEE vigente 89/336/CEE.

---

I

Questo apparecchio è conforme alle normative 89/336/CE vigenti in materia di radiodisturbi.

---

NL

Dit apparaat is storingvrij volgens de geldende EEG richtlijn 89/336/EEG.

---

P

Este aparelho caracteriza-se pela supressão de interferencia a rádio, em cumprimento ao Regulamento 89/336/EC da CE.

---

R

Настоящее изделие изготовлено в соответствии с требованиями стандарта EC 89/336/EEC по уменьшению радиоизлучения.

---

中

該產品符合 EC REGULATION 89/336/EEC 的要求。

---



Hinweis:  
Diese Zeichen finden  
Sie auf  
schadstoffhaltigen

Batterien:

**Pb** Pb = Batterie enthält Blei

**Cd** Cd = Batterie enthält Cadmium

**Hg** Hg = Batterie enthält Quecksilber

### **▲ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!**

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.