

◀ NEWTEST IMPACT® ▶

Bone Exercise Monitor

Instruction Manual
Bedienungsanleitung
Manuel d'utilisation
Manual de instrucciones
Manuale di istruzioni
Instruktionsmanual
Käyttöohje





1. Setting the Day
Einstellen des Tages
Régler du jour
Ajuste de la fecha
Impostare la data
Ställa in dag
Päivän asetus



2. Accepting the Day
Übernehmen des Tages
Validation du jour
Confirmar el día
Accettare la data
Godkänna dag
Päivän hyväksyminen



3. Setting the Month
Einstellen des Monats
Régler du mois
Ajuste del mes
Impostare il mese
Ställa in månad
Kuukauden asetus



4. Accepting the Month
Übernehmen des Monats
Validation du mois
Confirmar el mes
Accettare l'anno
Godkänna månad
Kuukauden hyväksyminen



5. Setting the Year
Übernehmen des Jahres
Régler de l'année
Ajuste del año
Impostare l'anno
Ställa in år
Vuoden asetus



6. Accepting the Year
Übernehmen des Jahres
Validation de l'année
Confirmar el año
Accettare l'anno
Godkänna år
Vuoden hyväksyminen

Setting the Date

The arrow points to 'date' on the rim. The date is entered with six digits in the order day, month and year.

Note! Setting and accepting the Time, the Age and the Weight is done by the same logic as setting and accepting the Date.

Setting the Time

The arrow points to 'time' on the rim. First choose 12 hour display (choose AM or PM) or 24 hour display. Then enter the time in the order of hours and minutes.

Setting the Age

The arrow points to 'age' on the rim. Enter your age.

Setting the Weight

The arrow points to 'weight' on the rim. Choose whether you want to enter your weight in kilograms (kg) or pounds (lbs). Then enter your weight.

Einstellen des Datums

Der Pfeil am Rand zeigt auf „date“ (Datum). Das Datum wird mit sechs Stellen in der Reihenfolge Tag, Monat, Jahr eingegeben. **Das Einstellen und Übernehmen der Werte für Uhrzeit, Alter und Gewicht erfolgt auf die gleiche Weise wie das Einstellen und Übernehmen des Datums.**

Einstellen der Uhrzeit

Der Pfeil am Rand zeigt auf „time“ (Uhrzeit). Wählen Sie zunächst das 12-Stunden-Format (wählen Sie AM oder PM) oder das 24-Stunden-Format aus. Geben Sie anschließend die Uhrzeit in der Reihenfolge Stunden, Minuten ein.

Einstellen des Alters

Der Pfeil am Rand zeigt auf „age“ (Alter). Geben Sie Ihr Alter ein.

Einstellen des Gewichts

Der Pfeil am Rand zeigt auf „weight“ (Gewicht). Wählen

Sie aus, ob Sie Ihr Gewicht in Kilogramm (kg) oder Pfund (lbs) eingeben möchten. Geben Sie anschließend Ihr Gewicht ein.

Régler de la date

La flèche pointe vers «date» sur le rebord. Entrez la date avec six chiffres dans l'ordre: jour, mois, année. **Le réglage et la validation de l'heure, de l'âge et du poids s'effectue suivant la même logique que le réglage et la validation de la date.**

Régler de l'heure

La flèche pointe vers «time» sur le rebord. Choisissez d'abord entre les formats 12 ou 24 (choisissez AM ou PM), puis entrez l'heure dans l'ordre: heure, minutes. Si vous avez choisi l'affichage douze heures, sélectionnez AM ou PM.

Régler de l'âge

La flèche pointe vers «age» sur le rebord. Entrez votre âge.

Régler du poids

La flèche pointe vers «weight» sur le rebord. Choisissez d'abord l'unité dans laquelle vous voulez entrer votre poids: kilogrammes (kg) ou livres (lbs). Puis, saisissez votre poids.

Ajuste de la fecha

La flecha señala "date" en el borde. La fecha se introduce mediante seis dígitos y con el formato día, mes, año. **Nota: El ajuste y el establecimiento de la hora, la edad y el peso se realizan del mismo modo que con la fecha.**

Ajuste de la hora

La flecha señala "time" en el borde. Seleccione primero el modo de 12 horas (elija AM o PM) o el modo de 24 horas. A continuación, introduzca la hora y luego los minutos.

Ajuste de la edad

La flecha señala "age" en el borde. Introduzca su edad.

Ajuste del peso

La flecha señala "weight" en el borde. Seleccione si desea introducir su peso en kilogramos (kg) o en libras (lbs). A continuación, introduzca su peso.

Impostazione della data

Portare la freccia sul bordo del display su 'date'. Immettere la data su sei cifre, nel formato giorno, mese, anno. **Nota! L'impostazione e accettazione di ora, età e peso viene eseguita seguendo la stessa logica dell'impostazione e accettazione della data.**

Impostazione dell'ora

Portare la freccia sul bordo del display su 'time'. Scegliere prima il formato a 12 o 24 ore (selezionare AM o PM), quindi immettere l'ora nell'ordine ore, minuti.

Impostazione dell'età

Portare la freccia sul bordo del display su 'age'. Immettere la propria età.

Impostazione del peso

Portare la freccia sul bordo del display su 'weight'. Scegliere se si desidera inserire il peso in chilogrammi (kg) o libbre (lbs), quindi inserire il proprio peso.

Inställning av datum

Pilen pekar på "date" på kanten. Datumet matas in med sex siffror i ordningen dag, månad, år. **Inställning och godkännande av tid, ålder och vikt görs enligt samma logik som för inställning och godkännande av datum.**

Inställning av tid

Pilen pekar på "time" på kanten. Först anger om du vill ha 12- (välj AM eller PM) eller 24-timmarsvisning sedan matar du in tiden i ordningen timmar, minuter.

Inställning av ålder

Pilen pekar på "age" på kanten. Mata in din ålder.

Inställning av vikt

Pilen pekar på "weight" på kanten. Välj om du vill mata in din vikt i kilo (kg) eller pound (lbs). Mata sedan in din vikt.

Päivämäärän asetus

Nuolen kärki osoittaa ympyrän kehällä olevaa tekstiä "date". Päivämäärä asetetaan kuuden numeron avulla järjestyksessä päivä, kuukausi ja vuosi. **Huom! Kellonajan, iän ja painon asetukset ja hyväksynnät tapahtuvat samalla logiikalla kuin päivämäärän asetus ja hyväksyminen.**

Kellonajan asetus

Nuolen kärki osoittaa ympyrän kehällä olevaa tekstiä "time". Valitse ensin haluatto käyttää 12 (valitse AM tai PM) vai 24 tunnin näyttöä. Aseta sen jälkeen aika muodossa tunnit ja minuutit.

Iän asetus

Nuolen kärki osoittaa ympyrän kehällä olevaa tekstiä "age". Aseta oma ikäsi.

Painon asetus

Nuolen kärki osoittaa ympyrän kehällä olevaa tekstiä "weight". Valitse haluatto asettaa painosi kilogrammoina (kg) vai paunoina (lbs). Aseta sen jälkeen painosi.

Making settings

If you have not stored your personal settings, the Monitor will automatically go to Set mode after switching on. To switch to Set mode while the Monitor is in Normal mode, press the Scroll button. 

The currently active digit appears on the display. You can increase the digit with Scroll button. To set the digit to zero, press the Cancel button once. 

Pressing the Cancel button again moves you to the previous digit. To confirm the currently active digit, press the OK button. 

When you have confirmed the last digit of the displayed setting, the Monitor will automatically move to the next setting display. Once all the settings are complete, the Monitor will switch to Normal mode.

To return all the settings to zero, reset the Monitor by pressing the Power button  for about 12 seconds. Press the button continuously until the Set mode opens again.

Durchführen der Einstellungen

Wenn Sie Ihre persönlichen Einstellungen nicht gespeichert haben, wechselt der Recorder nach dem Einschalten automatisch in den Einstellungsmodus. Um in den Einstellungsmodus zu wechseln, während sich der Recorder im Normalmodus befindet, drücken Sie die Navigationstaste 

Die gegenwärtig aktive Zahl wird abgeblendet dargestellt. Sie können die Zahl mit der Navigationstaste erhöhen. Um die Zahl auf null zu setzen, drücken Sie einmal die Rückgängig-Taste 

Durch erneutes Drücken der Rückgängig-Taste wird die vorherige Zahl erneut angezeigt. Um die gegenwärtig aktive Zahl zu bestätigen, drücken Sie die OK-Taste 

Wenn Sie die letzte Zahl der angezeigten Einstellung bestätigt haben, zeigt der Recorder automatisch die nächste Einstellung an. Nachdem alle Einstellungen vorgenommen wurden, wechselt der Recorder in den Normalmodus.

Um alle Einstellungen auf null zurückzusetzen, setzen

Sie den Recorder zurück, indem Sie für ca. 12 Sekunden die Netztaste drücken. Halten Sie die Netztaste  so lange gedrückt, bis der Einstellungsmodus erneut aktiviert wird.

Effectuer les réglages

Si vous n'avez pas sauvegardé vos réglages personnels, l'Enregistreur se mettra automatiquement en mode Réglage après l'allumage. Pour passer du mode Réglage au mode Normal, appuyez sur le bouton de défilement 

Le chiffre actif se met en veille. Vous pouvez augmenter le chiffre grâce au bouton de Défilement. Pour mettre le chiffre à zéro, appuyez une fois sur le bouton d'Annulation 

Appuyer sur le bouton d'Annulation une seconde fois vous ramène au chiffre précédent. Pour confirmer le chiffre actif en cours, appuyez sur le bouton OK 

Lorsque vous aurez confirmé le dernier chiffre du réglage en cours d'affichage, l'Enregistreur passera automatiquement au réglage suivant. Une fois tous les réglages effectués, l'Enregistreur retournera en mode Normal.

Pour remettre tous les réglages à zéro, redémarrez l'Enregistreur en appuyant sur le bouton de Mise Sous Tension  pendant environ douze secondes. Maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que le mode Réglage s'ouvre de nouveau.

Ajustes

Si no ha almacenado su configuración personal, el monitor se establecerá automáticamente en el modo de ajuste después de encenderlo. Para cambiar al modo de ajuste cuando el monitor está en el modo normal, pulse el botón de desplazamiento. 

El dígito actualmente activo aparece en la pantalla. podrá cambiar el dígito y aumentar su valor con el botón de desplazamiento. Para poner a cero el dígito, pulse el botón Cancelar  una vez. Pulse otra vez el botón Cancelar si desea acceder al dígito anterior.

Para confirmar el dígito activo actualmente, pulse el botón OK 

Quando haya confirmado el último dígito del ajuste mostrado, el monitor pasará automáticamente a la siguiente pantalla de ajustes. Una vez establecidos todos los ajustes, el monitor cambiará al modo normal.

Para poner a cero todos los ajustes, restablezca el monitor pulsando el botón de encendido  durante 12 segundos aproximadamente. Pulse el botón continuamente hasta que se vuelva a activar el modo de ajuste.

Configurazione delle impostazioni

Se le impostazioni personali non sono state memorizzate, dopo l'accensione il registratore attiva automaticamente la modalità Impostata. Per passare alla modalità Impostata mentre il registratore è in modalità Normale, premere il pulsante di scorrimento 

La cifra correntemente attiva viene visualizzata attivata. È possibile aumentare la cifra con il pulsante di scorrimento. Per impostare la cifra su zero, premere il pulsante Cancella una volta. 

Premere nuovamente il pulsante Cancella per tornare alla cifra precedente. Per confermare la cifra correntemente attiva, premere il pulsante OK 

Dopo aver confermato l'ultima cifra dell'impostazione visualizzata, sul registratore viene automaticamente visualizzata l'impostazione successiva. Dopo aver completato tutte le impostazioni, il registratore passa alla modalità Normale.

Per azzerare tutte le impostazioni, reimpostare il registratore premendo il pulsante di accensione/spegnimento  per circa 12 secondi. Premere il pulsante continuamente fino ad accedere nuovamente alla modalità Impostata.

Inställningar

Om du inte har lagrat dina personliga inställningar kommer Recordern automatiskt att gå till inställningsläge efter att du har slagit på apparaten. För att koppla över till inställningsläge medan Recordern är i normalläge, tryck på Scroll-knappen 

Den för tillfället aktiva siffran framträder svagt, Du

kan öka siffran med Scroll-knappen. För att ställa in siffran på noll, tryck på Cancel-knappen  en gång.

Genom att trycka på Cancel-knappen igen går du till föregående siffra. För att bekräfta aktuell siffra, tryck på OK-knappen 

När du har bekräftat den sista siffran i inställningen som visas kommer Recordern automatiskt att gå till nästa inställningsdisplay. När alla inställningar är utförda kommer Recordern att gå till normalläge.

För att nollställa alla inställningar i Recordern trycker du på Power-knappen  ca 12 sekunder. Håll knappen intryckt tills Set-läget öppnas igen.

Asetukset

Mikäli henkilökohtaisia asetuksia ei ole talletettu, laitteesi menee käynnistettäessä automaattisesti tähän tilaan. Jos haluat päästä asetustilaan laitteen ollessa normaalityltilassa, paina selausnäppäintä 

Aktiivinen numero on näkyvillä näytössä. Asetusnäky-mässä aktiivista numeroa pystyy selaamaan ylöspäin selausnäppäimellä. Mikäli haluat muuttaa numeron nolllaksi, paina yhden kerran perutusnäppäintä 

Kun painat perutusnäppäintä toisen kerran, aktiivointi siirtyy edelliseen numeroon. Aktiivinen numero hyväksytään OK-näppäimellä 

Kun näkymän viimeinenkin numero on hyväksytty, laite siirtyy automaattisesti seuraavaan asetusnäky-mään. Kun kaikki asetukset on suoritettu, laite siirtyy normaali-näky-mään.

Mikäli haluat nolllata asetukset, laite resetoidaan painamalla asetustoiminnon aikana virtapainikkeesta  n. 12 sekunnin ajan. Paina näppäimestä yhtäjaksoisesti kunnes asetustoiminto avautuu uudelleen.

Safety Instructions

Please read through all of the following instruction before starting to use your Newtest Impact Bone Exercise Monitor. Use not in accordance with the instructions may be harmful or dangerous.

Consult your doctor before starting any exercise programme!

Newtest Impact allows you to assess whether you do enough everyday fitness exercise to keep your bones in good condition. Starting regular exercise after a period of inactivity may involve risks. Check your doctor before starting any exercise programme.

General Description

Congratulations on choosing a Newtest Impact Bone Exercise Monitor.

The Newtest Impact Bone Exercise Monitor tracks and analyses the loading of your bones through daily exercise, including everyday chores. The Monitor shows, as a percentage, how much of the required daily and weekly bone exercise has already been done and motivates you to keep physically active. You can then find out if your daily exercise is adequate, both in quality and quantity, for bone loading.

Scientific research has shown that bones respond best to jumping, bouncing and multidirectional movement. This kind of bone exercise, especially if taken in many different forms helps to maintain healthy bone. Bone exercise is any form of daily physical activity that makes your body move and work: jogging, running, ball games, racket sports and aerobics. You know that the exercise is good for your bones if it makes your cheeks and buttocks wobble!

Modes

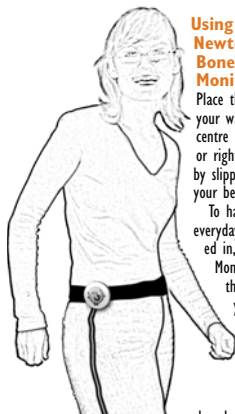
The Monitor features three different modes.

- Normal mode: The Monitor records your physical activity. The display shows the current time.
- Set mode: You can enter the required information into the Monitor. In the left side you can see a menu where an arrow points to the setting to be set.
- Results mode: You can scroll through daily and weekly results using the OK button.

When you switch on the Monitor, it will automatically go to Normal Mode. Note! When you switch on the Monitor for the first time, it will go to Set mode. To obtain reliable results, it is important that you enter the date, time and your personal data before using the Monitor for physical activity measurement.

Switching on the Monitor

Press the Power button until text display appears.



Using the Newtest Impact Bone Exercise Monitor

Place the Monitor to your waist on the centre line of your left or right side. Fasten it by slipping the clip on your belt or waist band.

To have all of your everyday exercise counted in, clip on the Monitor first thing in the morning! When you switch on the Monitor, 'start' is displayed for a short while. Then the display shows the clock appears.

The Bone Exercise Monitor constantly records all physical activity as long as you keep moving. If you stay still for more than half an hour, the Monitor will switch off automatically.

To extend battery life, keep the Monitor switched off at night and when not in use. To switch off the Monitor, press the Power button for 2 seconds.

The circles next to the 'battery' text indicate the battery charge level. The circles turn dim one by one as the batteries discharge. Turn off the device and install a new pair of AAA batteries. Results are stored in the memory but you have to do the settings again.

Viewing the Results

To view the results, press the Results/OK button once. The display shows, as a percentage and as sectors of a circle, how much of the required amount of daily exercise you have already done. To view the week results, press the Results/OK button again. You can return to Normal mode by pressing Results/OK button once again.



Sicherheitshinweise

Lesen Sie die folgende Anleitung, bevor Sie mit der Verwendung des Newtest Belastungsrecorders für das Knochentraining beginnen. Eine andere Verwendung als in der Anleitung beschrieben kann die Gesundheit gefährden und Gefahren verursachen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Bewegungsprogramm beginnen!

Mit dem Newtest Belastungsrecorder können Sie bestimmen, ob Ihr tägliches Fitnesstraining ausreicht, um Ihre Knochen in einem guten Zustand zu erhalten. Wenn nach einem Zeitraum von Inaktivität mit dem täglichen Training begonnen wird, kann dies mit Risiken verbunden sein. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Bewegungsprogramm beginnen.

Allgemeine Beschreibung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung für den Newtest Belastungsrecorder für das Knochentraining!

Der Newtest Belastungsrecorder für das Knochentraining zeichnet die Stärkung Ihrer Knochen beim täglichen Training, einschließlich der alltäglichen Arbeit, auf und wertet sie aus. Der Recorder zeigt den Anteil des bereits absolvierten täglichen und wöchentlichen Knochentrainings als Prozentwert an und motiviert Sie, physisch aktiv zu bleiben. Jetzt können Sie bestimmen, ob Umfang und Art Ihres täglichen Trainings für die Stärkung der Knochen ausreichen.

Wissenschaftliche Forschungen haben erwiesen, dass sich Springen, Hüpfen und multidirektionale Bewegungen am besten auf die Knochen auswirken. Diese Art von Knochentraining, besonders, wenn es auf viele unterschiedliche Arten ausgeführt wird, unterstützt die Erhaltung von gesunden Knochen. Jede Form täglicher physischer Aktivitäten, die Ihren Körper in Bewegung und aktiv halten, ist Knochentraining: Joggen, Laufen, Ballspiele, Tennis und ähnliche Sportarten, Aerobic. Sie erkennen, dass das Training gut für Ihre Knochen ist, wenn es die Wangen und Pobacken zum Wackeln bringt!

Modi

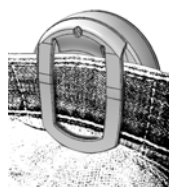
Der Recorder weist drei unterschiedlicher Modi auf.

- Normalmodus: Der Recorder erfasst Ihre physischen Aktivitäten. Auf dem Display wird die aktuelle Uhrzeit angezeigt
- Einstellungsmodus: Sie können die erforderlichen Informationen am Recorder eingeben. Auf der linken Seite befindet sich ein Menü, in dem ein Pfeil auf die vorzunehmende Einstellung zeigt.
- Ergebnismodus: Sie können mit der OK-Taste in den täglichen und wöchentlichen Ergebnissen navigieren.

Wenn Sie den Recorder einschalten, wechselt er automatisch in den Normalmodus. Achtung! Wenn Sie den Recorder das erste Mal einschalten, wechselt er in den Einstellungsmodus. Um zuverlässige Ergebnisse zu erhalten, müssen Sie Datum, Uhrzeit und Ihre persönlichen Daten eingeben, bevor Sie mit dem Recorder physische Aktivitäten messen.

Einschalten des Recorders

Drücken Sie die Netztaste, bis die Textanzeige eingeleuchtet wird.



Verwendung des Newtest Belastungsrecorders für das Knochentraining

Bringen Sie den Recorder mittig an Ihrer linken oder rechten Seite in Bauchhöhe an. Befestigen Sie ihn, indem Sie den Clip an den Gürtel oder Bund stecken.

Damit Ihr gesamtes tägliches Training erfasst wird, bringen Sie den Recorder gleich am Morgen an. Wenn Sie den Recorder einschalten, wird kurz „start“ und anschließend die Uhr angezeigt.

Der Recorder für das Knochentraining zeichnet ständig alle physischen Aktivitäten auf, solange Sie in Bewegung sind. Wenn Sie sich länger als eine halbe Stunde nicht bewegen, der monitor

stellt sich automatisch ab. Die Lebensdauer der Batterien wird verlängert, wenn Sie den Recorder nachts ausgeschaltet lassen. Lassen Sie ihn auch ausgeschaltet, wenn er nicht verwendet wird. Um den Recorder auszuschalten, drücken Sie die Netztaste für 2 Sekunden.

Die Kreise neben der Beschriftung „battery“ geben den Ladezustand der Batterien an. Die Kreise verlassen nacheinander, wenn die Ladung der Batterien abnimmt.

Schalten Sie das Gerät ab und installieren Sie in dieser Zeitspanne ein neues Paar AAA-Batterien. Die Ergebnisse sind gespeichert, aber die Einstellungen müssen erneuert werden.



Anzeigen der Ergebnisse

Um die Ergebnisse anzuzeigen, drücken Sie einmal die Ergebnistaste (results)/OK-Taste.

Auf dem Display wird als Prozentwert und in Form von Kreis-segmenten der Anteil des erforderlichen täglichen Trainings angezeigt, den Sie bereits absolviert haben. Um die Wochenergebnisse anzuzeigen, drücken Sie die Ergebnistaste (results)/OK-Taste erneut. Sie kehren zum Normalmodus zurück, indem Sie die Ergebnistaste (results)/OK-Taste erneut drücken.



Consignes de sécurité

Veuillez prendre connaissance de l'intégralité des instructions avant d'utiliser votre Enregistreur d'Exercices pour les Os Newtest Impact. Une utilisation non respectueuse des instructions peut s'avérer mauvaise ou dangereuse.

Consultez votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercices!

Newtest Impact vous permet d'évaluer si vous effectuez suffisamment d'exercices quotidiens et de fitness pour garder vos os en bon état. Démarrer la pratique régulière d'exercices après une période d'inactivité peut entraîner des risques. Demandez conseil à votre médecin avant d'entamer tout programme d'activité.

Description générale

Félicitations, car vous avez choisi un Enregistreur d'Exercices pour les Os Newtest Impact!

L'Enregistreur d'Exercices pour les Os Newtest Impact surveille et analyse la surcharge subie par vos os au cours des exercices quotidiens, y compris les tâches ménagères. L'Enregistreur montre, sous forme de pourcentage, quelle quantité quotidienne ou hebdomadaire d'exercices pour les os a déjà été effectuée et vous incite à rester actif physiquement. Vous pouvez dès maintenant savoir si vos exercices quotidiens sont adaptés, que ce soit en qualité ou en quantité, pour la charge osseuse.

La recherche scientifique a montré que les os répondent mieux aux sauts, aux rebonds et aux mouvements multidirectionnels. Ces types d'exercices pour les os, et spécialement s'ils sont pratiqués sous de nombreuses formes, aident à garder des os en bonne santé. Les exercices pour les os sont une forme d'activité physique quotidienne qui fait bouger et travailler votre corps: le jogging, courir, les jeux de balles, les sports de raquettes, l'aérobic. Vous savez que les exercices sont bons pour vos os si vous sentez vos fesses remuer!

Modes

L'Enregistreur comporte trois modes différents.

- Mode Normal: L'Enregistreur enregistre votre activité physique. L'écran d'affichage montre l'heure actuelle.
- Mode Réglage: Vous pouvez entrer les informations nécessaires dans l'Enregistreur. Sur la gauche de l'écran, vous pouvez voir un menu dans lequel une flèche indique le réglage à définir
- Mode Résultats: Vous pouvez faire défiler les résultats quotidiens et hebdomadaires en utilisant le bouton OK.

Lorsque vous allumez l'Enregistreur, il se met automatiquement en mode Normal. Remarque! Lorsque vous allumez l'Enregistreur pour la première fois, il se met en mode Réglage. Afin d'obtenir des résultats fiables, il est important que vous entriez la date, l'heure et vos données personnelles avant d'utiliser l'Enregistreur pour la mesure de l'activité physique.

Allumer l'Enregistreur

Appuyez sur le bouton Power jusqu'à ce que le texte s'affiche sur l'écran.



Utilisation de l'Enregistreur d'Exercices pour les Os Newtest Impact

Placez l'Enregistreur à votre ceinture sur l'axe de votre côté gauche ou droit. Attachez-le en le clipant à votre ceinture ou à celle de votre vêtement.

Afin que tous vos exercices quotidiens soient comptés, clippez l'Enregistreur au saut du lit! Lorsque vous allumez l'Enregistreur, «start» s'affiche pour un court instant, puis l'horloge apparaît.

L'Enregistreur d'Exercices pour les Os enregistre en permanence toute activité physique, tant que vous êtes en mouvement. Si vous demeurez immobile pour plus d'une demi-heure, l'Enregistreur s'éteindra automatiquement. Afin de rallonger la durée de vie des piles, éteignez l'Enregistreur la nuit ou lorsqu'il ne sert

pas. Pour éteindre l'Enregistreur, appuyez sur le bouton de Mise Sous Tension pendant deux secondes.

Les cercles près du mot «battery» indiquent le taux de charge des piles. Les cercles disparaissent les uns après les autres au fur et à mesure que les piles se déchargent. Eteignez l'appareil, et installez une nouvelle paire de piles AAA. Les résultats sont stockés en mémoire, mais tu dois faire les réglages de nouveau.

Visionnage des résultats

Pour voir les résultats, appuyez une fois sur le bouton Résultats/OK. La quantité d'exercices quotidiens (day) nécessaires que vous avez déjà effectués s'affiche sous forme de pourcentage et de portions de cercle. Pour voir les résultats hebdomadaires (week), appuyez encore une fois sur le bouton Résultats/OK. Vous pouvez repasser en mode Normal en appuyant de nouveau sur la touche Résultats/OK.



Instrucciones de seguridad

Lea por completo estas instrucciones antes de utilizar el monitor de ejercicios para huesos Newtest Impact. Cualquier uso contrario a las instrucciones puede resultar peligroso u ocasionar lesiones.

Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

Newtest Impact permite evaluar si realiza suficiente ejercicio diario para mantener sus huesos en buen estado. La práctica de ejercicio regular tras un periodo de inactividad puede presentar riesgos. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

Descripción general

Enhorabuena por haber elegido el monitor de ejercicios para huesos Newtest Impact.

El monitor de ejercicios para huesos Newtest Impact realiza un seguimiento y un análisis de la carga de los huesos durante el ejercicio diario, incluidas las tareas diarias del hogar. El monitor muestra, en forma de porcentaje, la cantidad de ejercicio de huesos que se ha realizado diaria y semanalmente, y le motiva a permanecer físicamente activo. Ahora puede averiguar si el ejercicio relacionado con la carga de la masa ósea que realiza a diario es el adecuado, tanto en calidad como en cantidad.

Las investigaciones científicas han demostrado que la masa ósea responde mejor a los saltos, los botes y al movimiento multidireccional. Este tipo de ejercicio para huesos, especialmente si se realiza de muchas formas distintas, ayuda a mantener los huesos sanos. Por ejercicio para huesos se entiende cualquier forma de actividad física diaria que hace que el cuerpo se mueva y trabaje: caminar, correr, juegos de pelota, deportes de raqueta, aeróbic. Se sabe que el ejercicio es bueno para los huesos si produce el movimiento de las nalgas y el trasero.

Modos

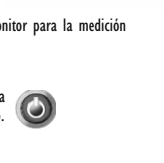
El monitor incluye tres modos diferentes.

- Modo normal: el monitor registra la actividad física del sujeto. La pantalla muestra la hora actual.
- Modo de ajuste: Puede introducir la información necesaria en el monitor. En el lado izquierdo se observa un menú en el que una flecha señala el ajuste que se va a establecer.
- Modo de resultados: Puede desplazarse por los resultados diarios y semanales pulsando el botón OK.

Al encender el monitor se establece automáticamente el modo normal. Nota: cuando se enciende por primera vez el monitor, se establece automáticamente el modo de ajuste. Para obtener resultados fiables, es importante que introduzca la fecha, la hora y sus datos personales antes de utilizar el monitor para la medición de la actividad física.

Encendido del monitor

Pulse el botón de encendido hasta que aparezca la pantalla de texto.



Uso del monitor de ejercicios para huesos Newtest Impact

Coloque el monitor en su cintura, centrado con respecto a su lado derecho o izquierdo. Para fijarlo, deslice la presilla en su cinturón o banda.

Para registrar el ejercicio de todo el día, colóquese el monitor a primera hora de la mañana. Cuando encienda el monitor, aparecerá "start" durante unos segundos.

El monitor de ejercicios para huesos registra constantemente toda la actividad física siempre que esté en movimiento. Si permanece parado durante más de media hora, el monitor se apagará automáticamente. Para alargar la vida de las pilas, apague el monitor durante la noche y cuando no se esté utilizando. Para apagar el monitor, pulse el botón de encendido durante 2 segundos.

Los círculos situados junto al texto "battery" indican el nivel de carga de las pilas. Los círculos dejan de estar iluminados uno a uno a medida que se van descargando las pilas. Apague el monitor y coloque un nuevo par de pilas AAA en ese periodo. Los resultados se almacenarán en la memoria pero tendrá que hacer los ajustes de nuevo.

Visualización de resultados

Para ver los resultados, pulse el botón Resultados/OK. La pantalla muestra la cantidad del ejercicio diario necesario que ya se ha realizado, en forma de porcentaje o como sectores de un círculo. Para ver los resultados, pulse el botón Resultados/OK. Puede volver al modo normal si pulsa otra vez el botón Resultados/OK.



Istruzioni di sicurezza

Leggere attentamente tutte le istruzioni seguenti, prima di cominciare a utilizzare il registratore di allenamento osseo Newtest Impact. Se l'apparecchio viene utilizzato difformemente dalle istruzioni, potrebbe risultare dannoso o pericoloso.

Prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico

Newtest Impact consente di valutare se si svolge abbastanza esercizio quotidiano e fisico per mantenere le ossa in buone condizioni. Se si inizia un programma di allenamento regolare dopo un periodo di inattività, possono sussistere rischi. Prima di cominciare un qualsiasi programma di esercizio, consultare un medico.

Descrizione generale

Congratulazioni per aver scelto il registratore di allenamento osseo Newtest Impact.

Il registratore di allenamento osseo Newtest Impact registra ed analizza il carico sulle ossa per l'esercizio quotidiano, incluso il carico prodotto dalle normali attività quotidiane. Il registratore mostra, in percentuale, quanto del normale esercizio necessario giornaliero e settimanale è stato svolto e rappresenta un'ottima motivazione per svolgere attività fisica, consente infatti di verificare se l'esercizio quotidiano è adeguato, quantitativamente e qualitativamente, al carico osseo.

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che le ossa rispondono meglio ai salti, ai rimbalzi e al movimento multidirezionale. Questo tipo di esercizio osseo, specialmente se eseguito in modi diversi, consente di preservare la salute delle ossa. L'esercizio osseo è rappresentato da qualsiasi forma di attività fisica quotidiana che muove e fa lavorare le ossa: jogging, corsa, sport di squadra, tennis, aerobica. L'esercizio osseo eseguito in modo corretto si riflette in fianchi e natiche in piena forma!

Modalità

Il registratore è dotato di tre diverse modalità.

- **Modalità Normale:** il registratore registra l'attività fisica. Sul display viene visualizzata l'ora corrente.
- **Modalità Impostata:** È possibile immettere le informazioni richieste nel registratore. Sul lato destro viene visualizzato un menu con una freccia che indica l'impostazione da configurare.
- **Modalità Risultati:** È possibile scorrere i risultati giornalieri e settimanali utilizzando il pulsante OK. Quando il registratore viene acceso, si attiva automaticamente la modalità Normale. Nota Quando il registratore viene acceso per la prima volta, si attiva automaticamente la modalità Impostata. Per ottenere risultati affidabili, è importante immettere la data, l'ora e i dati personali prima di utilizzare il registratore per la misurazione dell'attività fisica.

Accensione del registratore

Premere il pulsante di accensione/spengimento fino a quando sul display viene visualizzato il testo.



Uso del registratore di esercizio osseo Newtest Impact

Collocare il registratore sull'addome, in posizione centrale sul fianco sinistro o destro. Assicurarolo facendo scorrere la clip a una cintura o a una fascia in vita.

Per conteggiare tutto l'esercizio quotidiano, accendere il registratore appena possibile al mattino. Quando si accende il registratore, per alcuni istanti viene visualizzata l'indicazione 'start' e quindi viene visualizzato l'orologio.

Il registratore dell'esercizio osseo registra costantemente tutta l'attività fisica mentre ci si mantiene in movimento. Se si rimane fermi per più di mezz'ora, lo schermo si spegnerà automaticamente. Per prolungare la durata delle batterie, tenere il registratore spento di notte e quando non viene utilizzato.

Per spegnere il registratore, premere il pulsante di accensione/spengimento per 2 secondi.

I cerchi accanto alla scritta 'batteries' indicano il livello di carica delle batterie. Con lo scaricarsi delle batterie, i cerchi si affievoliscono uno dopo l'altro. Spegni l'apparecchio ed installare un nuovo paio di batterie AAA. I risultati sono registrati nella memoria ma devi reimpostare di nuovo il setting.

Visualizzazione dei risultati

Per visualizzare i risultati, premere il pulsante Risultati/OK una volta.

Sul display viene visualizzata, in percentuale indicata dai settori di un quadrante, la quantità necessaria di esercizio quotidiano già svolta. Per visualizzare i risultati settimanali, premere nuovamente il pulsante Risultati/OK. È possibile tornare alla modalità Normale premendo nuovamente il pulsante Risultati/OK.



Säkerhetsinstruktioner

Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda din Newest Impact Bone Exercise Monitor. Användning som är ej överensstämmer med instruktionerna kan vara skadlig eller farlig.

Konsultera din läkare innan du påbörjar något träningsprogram!

Med Newest Impact kan du bedöma om du får tillräckligt med daglig träning för att hålla dina ben i god form. Det kan innebära risk att påbörja vanlig träning efter en period av inaktivitet. Hör med din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Allmän beskrivning

Grattis till ditt val av Newest Impact Bone Exercise Monitor!

Newtest Impact Bone Exercise Monitor följer och analyserar belastningen på dina ben under daglig träning, inklusive dagliga sysslor. Recordern visar i procent hur mycket av den nödvändiga dags- och veckoträningen som du redan har utfört och motiverar dig att hålla dig fysiskt aktiv. Nu kan du ta reda på om din dagliga träning är tillräcklig, både i kvalitet och kvantitet, med avseende på benbelastning.

Vetenskaplig forskning har visat att benen ger bäst respons på hoppping, studsning och rörelser i flera riktningar. Denna typ av benträning, speciellt om den utförs i många olika former, hjälper dig att hålla benen i form. Benträning är alla typer av daglig fysisk aktivitet som gör att din kropp rör sig och arbetar: joggning, löpning, bollspel, racketsporter, aerobics. Du vet att träningen är bra för dig när dina kinder och bak gungar!

Lägen

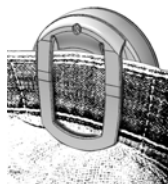
Utrustningen har tre olika lägen.

- **Normalläge:** Recordern registrerar din fysiska aktivitet. Displayen visar aktuell tid.
- **Inställningsläge:** Du kan mata in nödvändig information i Recordern. På vänster sida kan du se en meny där en pil pekar på den inställning som ska ställas in.
- **Resultatläge:** Du kan rulla igenom dags- och veckoresultatet genom att använda OK-knappen.

När du slår på Recordern, kommer den automatiskt att gå till normalläge. Obs! När du slår på Recordern första gången kommer den att gå till inställningsläge. För att få tillförlitliga resultat är det viktigt att du matar in datum, tid och dina personliga data innan du använder Recordern för mätning av fysisk aktivitet.

Slå på Recordern

Tryck på Power-knappen tills textdisplayen framträder.



Användning av Newest Impact Bone Exercise Monitor

Placera Recordern på vänster eller höger sida av din midja. Sätt fast den genom att dra klämman över ditt bälte eller linning.

För att få all din dagliga träning registrerad bör du sätta fast Recordern det första du gör på morgonen! När du slår på Recordern visas 'start' ett kort ögonblick och sedan visas klockan.

Bone Exercise Monitor registrerar kontinuerligt all fysisk aktivitet så länge du rör på dig. Om du är stilla mer än en halvtimme kommer Recordern att stängas av automatiskt. För att utöka batteriernas livslängd bör du stänga av Recordern på natten och

när den inte används. För att stänga av Recordern trycker du på Power-knappen 2 sekunder.

Cirklarna blir suddiga en efter en i takt med att batterierna laddas ur. Stäng av Recordern och installera ett nytt par AAA-batterier. Resultaten förloaras inte men du måste göra inställningar igen.

Visning av resultaten

För att visa resultaten, tryck på Results/OK-knappen en gång. Displayen visar, i procent och som sektorer av en cirkel, hur mycket av den dagliga träningen som du redan har utfört. För att visa veckoreultatet, tryck på Results/OK-knappen (4) igen. Du kan återgå till Normal-läge genom att trycka på Results/OK-knappen en gång till.



Turvallisuushojeet

Lue nämä ohjeet kokonaisuudessaan ennen kuin aloitat Newtest Impact Luuliikuntamittarin käytön. Ohjeiden vastainen käyttö saattaa olla haitallista tai vaarallista.

Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuntoilun aloittamista!

Newtest Impact -mittarin avulla voit arvioida, onko suorittamasi arki- ja kuntoliikunnan määrä riittävä luustosi hyvinvointia ajatellen. Aloittaessasi säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen liikunta saattaa sisältää riskejä. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen kuntoilun aloittamista.

Yleiskuvauk

Onneksi olkoon! Olet hankkinut Newtest Impact Luuliikuntamittarin.

Newtest Impact Luuliikuntamittari seuraa ja analysoi päivittäisen liikunnan aiheuttamaa kuormitusta, myös arkiaskareiden aikana. Laitteen näyttö kertoo, kuinka monta prosenttia tarvittavasta luuliikunnasta on päivää ja viikkotasolla jo saavutettu ja kannustaa jatkamaan monipuolista liikuntaa. Näin voit yksilöllisesti seurata, onko päivittäisen liikunnan määrä ja laatu ollut riittävä luun kuormittamisen kannalta.

Tieteellisten tutkimusten mukaan luustolle on parasta hyppäjä ja pomppuja sisältävä sekä suunnaltaan vaihteleva liike. Tällainen luuliikunta ylläpitää luuston hyvää kuntoa ja tärkeintä on liikkua monipuolisesti. Luuliikunnaksi sopii kaikki päivittäinen liikkuminen, jossa keho saa vauhtia ja vastusta: hökkä, juoksu, pallo- ja mailapelit, aerobic. Luuliikunta on hyvällä mallilla aina, kun liikunta saa posket ja pakarot tärahtelemään!

Toiminnot

Laitteessa on kolme eri toimintoa:

- **Normaalitoiminto:** laite mittaa liikuntasuorituksiasi. Näytössä näkyy kellonaika.
- **Asetustoiminto:** voit asettaa laitteelle tarvittavat tiedot. Vasemmassa reunassa näkyy valikkorakenne, jossa nuoli osoittaa asetettavaa suuretta.
- **Tulosten katselu -toiminto:** OK- näppäimellä voit selata laitteelta päivä- tai viikkokohtaisia tuloksiasi

Kun käynnistät laitteen, on normaalitoiminto automaattisesti päällä. Huom: kun käynnistät laitteen ensimmäistä kertaa, asetustoiminto kytkeytyy päälle. On tärkeää, että asetat laitteelle päivämäärän, ajan ja henkilökohtaiset tietosi ennen kuin alat mitata sillä liikuntasuorituksiasi, jotta luuliikuntamittarin antamat tulokset olisivat luotettavia.

Laitteen käynnistäminen

Kytke virta päälle painamalla virtapainikkeesta niin kauan kunnes teksti tulee näkyviin.



Näin käytät Newtest Impact Luuliikuntamittaria

Kiinnitä laite vyötäröllesi oikealle tai vasemmalle kyljelle vartalon keskilinjalle. Pujota kiinnitysklipsi joko vyöhön tai vyötärönauhaan kiinni.

Mikäli haluat tallettaa myös kaiken päivän aikana suorittamasi hyötyliikunnan, kiinnitä mittari paikoilleen heti aamulla! Kun kytket mittariin virran päälle, näyttöön ilmestyy hetkeksi teksti "start". Sen jälkeen näytössä näkyy kellonaika.

Luuliikuntamittari mittaa kaikenlaista liikuntaasi jatkuvasti, kun olet liikkeessä. Mikäli olet paikoillasi kauemmin kuin puoli tuntia, laite sammuu automaattisesti. Säätääksesi pattereita,

sammuta laite yöksi ja silloin kun se ei ole käytössä. Laite sammutetaan painamalla virtapainiketta 2 sekunnin ajan.

Ympyrät battery-tekstin viressä ilmaisevat patterien lataustasoa. Kun patterit tyhjenevät, ympyrät muuttuvat vaaleiksi yksitellen. Sammuta laite ja vaihda uudet AAA-paristot (2 kpl). Tulokset pysyvät laitteen muistissa, mutta tee asetukset uudelleen.

Tulokset

Kun haluat katsella tuloksia, paina kerran tulokset/OK -näppäintä.

Mittarin näytössä näet sekä prosenttilukuna että sektorina, kuinka paljon päiväkohtaisesta liikuntatavoitteestasi on suoritettu. Kun painat toisen kerran tulokset/OK -näppäintä, näet tuloksesi viikkotasolla. Takaisin normaalinäkymään pääset painamalla tulokset/OK näppäintä vielä kerran.



Maintenance and Guarantee

The batteries are user-replaceable. Any other maintenance activities must be carried out by an authorised service provider. The device is not waterproof and should be kept dry. The device cannot be used in conjunction with other devices.

Newtest Oy guarantees the device to the original buyer for a period of one (1) year from the date of purchase. The guarantee covers defects due to faulty materials or workmanship. The guarantee does not cover batteries or any damage resulting from misuse or improper storage.

You can prove the validity of the guarantee by presenting the sales receipt.

Wartung und Gewährleistung

Die Batterien werden vom Benutzer ausgetauscht. Alle anderen Wartungsaktivitäten müssen durch einen autorisierten Dienstleister erfolgen. Das Gerät ist nicht wasserdicht und muss trocken gehalten werden. Das Gerät kann nicht gemeinsam mit anderen Geräten verwendet werden.

Newtest Oy bietet dem ursprünglichen Käufer des Geräts eine Gewährleistung für ein (1) Jahr ab Kaufdatum. Die Gewährleistung betrifft Schäden, die durch fehlerhafte Materialien oder Verarbeitungsfehler verursacht wurden. Die Gewährleistung betrifft nicht Batterien oder Schäden, die aufgrund unsachgemäßer Verwendung oder nicht ordnungsgemäßer Lagerung auftreten.

Sie können die Gültigkeit der Gewährleistung durch Vorlage des Kaufbelegs nachweisen.

Maintenance et garantie

Les piles sont remplaçables par l'utilisateur. Toute autre activité de maintenance doit être effectuée par un prestataire de service agréé. L'appareil n'est pas étanche et doit être maintenu au sec. L'appareil ne peut pas être utilisé conjointement avec d'autres appareils.

Newtest Oy accorde à l'acheteur initial de l'appareil une garantie d'un (1) an à compter de la date d'achat. La garantie couvre les défauts liés à des vices de matières ou à des malfaçons. La garantie ne couvre pas les dommages des piles ou tous dommages résultants d'une mauvaise utilisation ou d'un entreposage inapproprié.

Votre ticket d'achat fait foi de la validité de votre garantie.

Mantenimiento y garantía

El usuario puede reemplazar las pilas. Cualquier otra actividad de mantenimiento deberá ser llevada a cabo por un proveedor autorizado. El dispositivo no es resistente al agua y debe mantenerse seco en todo momento. El dispositivo no se puede utilizar conjuntamente con otros dispositivos.

Newtest Oy garantiza el dispositivo al comprador original por un periodo de un (1) año a partir de la fecha de compra. La cobertura de la garantía incluye los defectos de materiales o de fabricación. La garantía no cubre las pilas ni los daños que produzcan por un uso inadecuado o un almacenamiento incorrecto.

La validez de la garantía se demuestra presentando la factura o ticket de compra.

Manutenzione e garanzia

Le batterie possono essere sostituite dall'utente. Qualsiasi altra operazione di manutenzione deve essere svolta da un tecnico dell'assistenza autorizzato. L'apparecchio non è impermeabile e deve essere mantenuto asciutto. Non è possibile utilizzare l'apparecchio in combinazione con altri apparecchi.

Newtest Oy garantisce l'apparecchio all'acquirente originale per un periodo di un (1) anno dalla data di acquisto. La garanzia ricopre i guasti provocati da produzione o materiali difettosi. La garanzia non ricopre le batterie o gli eventuali danni provocati da uso improprio o conservazione dell'apparecchio non corretta.

Per esercitare il diritto alla garanzia, è necessario presentare lo scontrino fiscale.

Underhåll och garanti

Batteribyte kan användaren utföra på egen hand. Allt annat underhåll måste utföras av behörig serviceleverantör. Utrustningen är ej vattentät och bör hållas torr. Utrustningen kan inte användas i samband med andra utrustningar.

Newtest Oy ger den ursprungliga köparen ett års (1) garanti på utrustningen räknat från inköpsdatumet. Garantin täcker material- och konstruktionsfel. Garantin täcker ej batterier eller skada till följd av felaktig användning eller olämplig förvaring.

Garantin är giltig mot uppvisande av försäljningskvitto.

Huolto ja takuu

Patterit voi vaihtaa käyttäjä itse. Muut laitteen huoltotoimenpiteet on suoritettava valtuutetussa huoltoliikkeessä. Laitte ei ole vedenkestävä, joten se on pidettävä kuivana. Laitetta ei voi yhdistää muihin laitteisiin.

Tällä laitteella on Newtest Oyn myöntämä yhden (1) vuoden takuu alkuperäiselle ostajalle ostopäivästä lukien. Takuu kattaa tuotteen raaka-aine- ja valmistusvian. Takuu ei korvaa paristoja eikä vahinkoja jotka ovat syntyneet tuotteen väärinkäytöstä tai sopimattomasta säilyttämisestä.

Takuun voimassaolon voit vahvistaa ostotositteella.



Installing the Batteries

Place the batteries into the compartment and secure the cover.

Einsetzen der Batterien

Legen Sie die Batterien in das Batteriefach und befestigen Sie die Abdeckung.

Installation des piles

Placez les piles dans le compartiment et refermez bien le couvercle en le vissant.

Colocación de las pilas

Coloque las pilas en el compartimento y fije la tapa.

Installazione delle batterie

Inserire le batterie nel vano e fissare la vite.

Installera batterierna

Placera batterierna i facket och skruva fast locket.

Pattereiden asentaminen

Aseta patterit koteloon ja kiinnitä kansi tiukasti paikalleen.

Buttons

The Newtest Impact Bone Exercise Monitor has the following buttons:

1. Power button

The button switches the power on and off.

2. Scroll button

With the button you can switch from Normal mode to Set mode. In Set mode you can scroll digits upwards.

3. Cancel button

The button is used in Set mode to reset digit and to move backwards in settings.

4. Results/OK button

With the button you can switch from Normal mode to Results mode. The button is used in Set mode to accept the entered value.

Tasten

Der Newtest Belastungsrecorder für das Knochentraining verfügt über die folgenden Tasten:

1. Netztaсте

Die Taste dient zum Ein- und Ausschalten des Geräts.

2. Navigationstaсте

Mit der Taste können Sie vom Normalmodus in den Einstellungsmodus wechseln. Im Einstellungsmodus können Sie höhere Zahlenwerte einstellen.

3. Rückgängig-Taste (C)

Im Einstellungsmodus dient die Taste zum Zurücksetzen der Zahlen und zum Navigieren zu vorherigen Einstellungen.

4. Ergebnistaste (results)/OK-Taste

Mit der Taste können Sie vom Normalmodus in den Ergebnismodus wechseln. Im Einstellungsmodus dient die Taste zum Übernehmen des eingegebenen Wertes.

Boutons

L'Enregistreur d'Exercices pour les Os Newtest Impact possède les boutons suivants:

1. Bouton de Mise Sous Tension

Le bouton permet de mettre l'appareil sous tension ou de l'éteindre.

2. Bouton de Défilement

Avec ce bouton, vous pouvez passer du mode Normal au mode Réglage. En mode Réglage, vous pouvez faire défiler les chiffres en ordre croissant

3. Bouton d'Annulation

Ce bouton est utilisé en mode Réglage pour remettre les chiffres à zéro et pour revenir en arrière dans les réglages.

4. Bouton Résultats/OK

Avec ce bouton, vous pouvez passer du mode Normal au mode Résultats. Ce bouton est utilisé en mode Réglage pour valider une valeur saisie.

Botones

El monitor de ejercicios para huesos Newtest Impact incluye estos botones:

1. Botón de encendido

El botón activa y desactiva la función.

2. Botón de desplazamiento

El botón le permitirá cambiar del modo normal al modo de ajuste. En el modo de ajuste es posible desplazar los dígitos hacia arriba.

3. Botón Cancelar

El botón se utiliza en el modo de ajuste para poner a cero el dígito y retroceder por los ajustes.

4. Botón Resultados/OK

El botón le permitirá cambiar del modo normal al modo de resultados. En el modo de ajuste, el botón se utiliza para aceptar el valor introducido.

Pulsanti

Il registratore di allenamento osseo Newtest Impact è dotato dei seguenti pulsanti:

1. Pulsante di accensione/spengimento

Questo pulsante accende e spegne l'apparecchio.

2. Pulsante di scorrimento

Con questo pulsante è possibile alternare la modalità Normale e la modalità Impostata. In modalità Impostata è possibile scorrere le cifre verso l'alto.

3. Pulsante Cancella

Questo pulsante viene utilizzato in modalità Impostata

per reimpostare le cifre e per tornare indietro nelle impostazioni.

4. Pulsante Risultati/OK

Con questo pulsante è possibile alternare la modalità Normale e la modalità Risultati. Questo pulsante viene utilizzato in modalità Impostata per accettare il valore immesso.

Knappar

Newtest Impact Bone Exercise Monitor har följande knappar:

1. Power-knappen

Knappen slår på och av strömmen.

2. Scroll-knappen

Med knappen kan du koppla om från Normal-läge till Set-läge. I Set-läge kan du rulla siffrorna uppåt.

3. Cancel-knappen

Knappen används i Set-läge för att återställa siffran och röra sig bakåt i inställningarna.

4. Results/OK-knappen

Med knappen kan du koppla om från Normal-läge till Result-läge. Knappen används i Set-läge för att godkänna inmatat värde.

Näppäimet

Newtest Impact Luuliikuntamittari sisältää seuraavat näppäimet:

1. Virtapainike

Näppäimestä kytketään virta päälle / pois päältä

2. Selausnäppäin

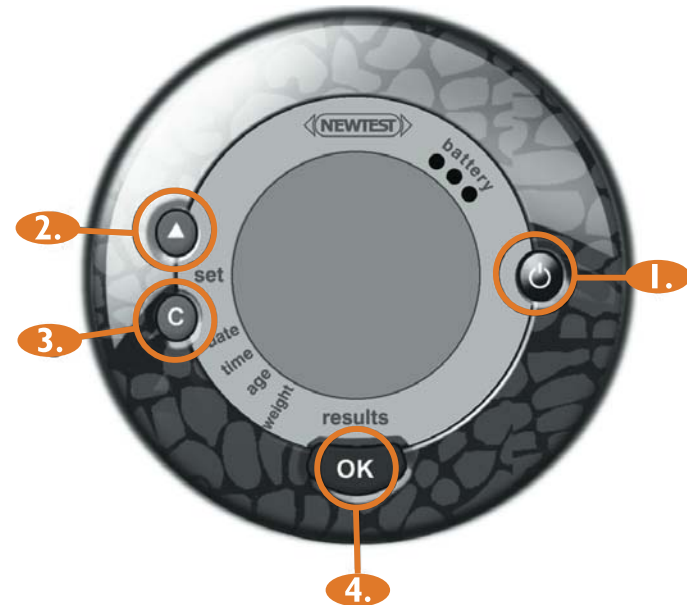
Näppäimestä siirrytään normaalitoiminnosta asetustoimintoon. Asetustoiminnossa näppäimen avulla selataan numeroita ylöspäin.

3. Peruutusnäppäin

Näppäintä käytetään asetustoiminnossa nollaamaan numero ja siirtymään asetuksissa taaksepäin.

4. Tulokset/OK -näppäin

Näppäimestä siirrytään normaalitoiminnosta tulosten katselu -toimintoon. Asetustoiminnossa näppäimen avulla hyväksytään asetettu arvo.



Technical Data

Weight: 70 g
Dimensions (diameter, thickness): 70 mm · 20 mm
Operating temperature: -5—+50°C



Technische Daten

Gewicht: 70 g
Abmessungen (Durchmesser, Stärke): 70 mm · 20 mm
Betriebstemperatur: -5 bis +50 °C



Données techniques

Poids: 70 g
Dimensions (diamètre, épaisseur): 70 mm · 20 mm
Température de fonctionnement: -5 °C à +50 °C



Datos técnicos

Peso: 70 g
Dimensiones (diámetro, grosor): 70 mm · 20 mm
Temperatura de funcionamiento: -5—+50°C



Dati tecnici

Peso: 70 g
Dimensioni (diametro, spessore): 70 mm · 20 mm
Temperatura operativa: da -5 a +50°C



Tekniska data

Vikt: 70 g
Dimensioner (diameter, tjocklek): 70 mm · 20 mm
Drifttemperatur: -5 till +50°C



Tekniset tiedot

Paino: 70 g
Mitat (halkaisija, paksuus): 70 mm · 20 mm
Toimintalämpötila: -5—+50°C



Manufacturer/Hersteller/Fabricant/Fabricante/Produttore/Tillverkare/Valmistaja

Newtest Oy, Kiviharjuntie 11, FI-90220 Oulu, Tel: +358 8 5372277, Fax: +358 8 5372270, www.newtest.com

Newtest Oy
Kiviharjuntie 11
FIN-90220 Oulu

Tel: +358 8 5372277
Fax: +358 8 5372270
www.newtestimpact.com
www.newtest.com

