

SHE7 – MULTI-FUNCTION PEDOMETER

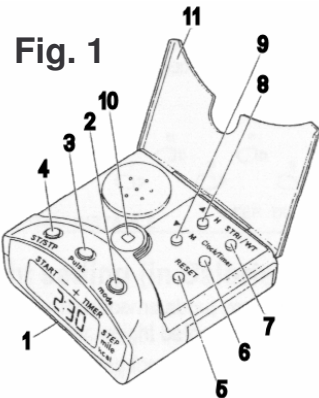


1. Introduction

Thank you for buying the **SHE7**! Please read the manual thoroughly before bringing this device into service. The **SHE7** has 7 functions: clock, step counter, distance counter, calorie counter, countdown timer, count-up stopwatch & pulse meter.

2. Description & Features

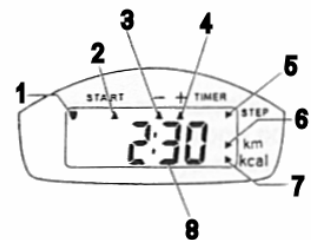
- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. LCD 2. MODE 3. PULSE 4. ST./STP. 5. RESET 6. SET 7. STRI./WT 8. ▲ /H. 9. ▼ /M. 10. SENSOR | <p>Displays the functions and the measured values</p> <p>Use this button to select the various functions</p> <p>Press this button to activate the pulse rate detection mode</p> <p>Use this button to start/stop all four counting functions, viz. step counter, distance counter, stopwatch and calorie counter, at the same time</p> <p>Press this button to reset the current mode to zero. Hold the button for 3 seconds until the LCD flashes once if you want to reset all values for all modes except the clock function.</p> <p>This button can only be used to set the clock, to set the stride in the distance mode or the weight in the calorie mode.</p> <p>Press this button in the distance counter mode to set your personal stride length. Press it in the calorie mode when entering your weight.</p> <p>Use this button in the clock or timer mode to set the hours. Use it in other modes to increase the displayed value.</p> <p>Use this button in the clock or timer mode to set the minutes. Use it in other modes to decrease the displayed value.</p> <p>Senses the pulse rate. Lightly place a fingertip on the sensor and press the PULSE button to start detecting your pulse rate.</p> |
|---|---|



3. Description of the LCD Display

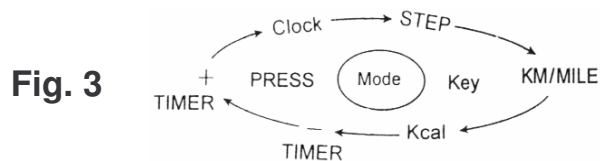
- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. ♥ 2. START 3. -▲ 4. +▲ 5. ► STEP 6. ► km/mile 7. ► kcal 8. m/ft 9. kg/Lb | <p>This symbol appears when the pulse mode is activated</p> <p>The device is in start mode when the ▲ symbol is displayed. The device is in stop mode when the symbol is not displayed</p> <p>This symbol appears in the countdown timer mode under the "-"</p> <p>This symbol appears in the count-up mode under the "+"</p> <p>This symbol is displayed in the step counter mode & points at STEP</p> <p>This symbol is displayed in the distance counter mode & points at "km" or "mile"</p> <p>symbol is displayed in the calorie counter mode & points at "kcal"</p> <p>Is displayed when you're setting your stride length</p> <p>Is displayed when you're setting your weight</p> |
|---|--|

Fig. 2



4. Getting Started

1. Pull the isolator from the battery compartment. The device will beep for ± 2 sec. The display now reads **0:00**.
2. Press the ST/STP button. The ▲ symbol is now displayed. Press again to make it disappear.
3. Select the step counter mode with the MODE button. The ► symbol appears and points towards STEP.
4. Press MODE repeatedly to select the various functions in this order :



5. Use ST/STP to activate the function you want.
6. Press RESET to reset the value displayed in the mode that is currently activated.
7. Hold RESET for 3 seconds to reset all modes with the exception of the clock. The LCD flashes once.

5. Setting the Clock, the Stride Length and your Weight

A. Setting the Clock

Press SET to make the digits on the LCD flash. Set the hours with ▲ /H and the minutes with ▼ /M. The digits will stop flashing after ± 10 seconds.

B. Setting the Stride Length (only possible in distance mode)

Select the distance mode with the MODE button. The LCD now reads **0.00** and the ► symbol points towards KM. Press STRI/WT so the LCD displays 0.75 (this is the default value for an individual weighing 110lbs). Adjust the stride length with ▲ /H or ▼ /M. The device will display **0.00** again after ± 10 seconds. Your stride length has now been set.

Remark : How to calculate your stride length

Walk or run 10 steps. Measure the distance from the toe of your first step to that of the tenth step. Divide the total distance by 10 to calculate your average stride length.

C. Setting your Weight (only possible in calorie mode)

Select the calorie mode with the MODE button (display reads **000 00**). Press STR/WT to display the weight currently set. Adjust the weight with ▲ /H or ▼ /M. The display will read **000 00** again after ± 10 seconds. Your weight has now been set.

6. Operating Instructions

a) Step Counter

Select step mode with the MODE button and press RESET (display reads **000 00**). Activate the step counter with ST/STP (▲ is displayed under START). Clip the device to your belt and go for your walk or jog. The device will keep track of the number of strides you've made.

b) Distance Counter

Select distance mode with the MODE button and press RESET (display reads **0.00**). Activate the distance counter with ST/STP (▲ is displayed under START). Clip the device to your belt. The device will keep track of the distance you've covered.

c) Calorie Counter

Select calorie mode with the MODE button and press RESET (display reads **00000**). Activate the calorie counter with ST/STP (▲ is displayed under START). Clip the device to your belt. The device will keep track of the number of calories you've burnt.

d) Countdown Timer (- timer)

Select countdown timer mode with the MODE button and press RESET (display reads **0:00**). Press SET and the digits will start to flash. Set the hours with ▲ /H and the minutes with ▼ /M. The minimum countdown is one minute (**0:01**) and the maximum countdown is 23 hours 59 minutes (**23:59**).

Press ST/STP to start the countdown. When the countdown is complete the device will produce an intermittent beep for ± 15 seconds. Press any button to interrupt the alarm.

e) Count-Up Timer (+ timer)

Select count-up mode with the MODE button and press RESET (display reads **00.00**). Press ST/STP to start the count-up timer and press it again to stop the count. This function allows you to determine how long you have actually exercised.

f) Data Accumulating Function

This device can accumulate the result of a whole series of exercise sessions. When using the step counter, distance counter, calorie counter, countdown timer or count-up functions you can simply press ST/STP at the end of your session without pressing RESET afterwards.

These data are stored in the memory until the start of your next session, when the count will pick up where you left off.

g) Pulse Meter

Select the pulse rate detection mode with the MODE button (display reads **00.00**). Hold the device in your hand and gently place the tip of your forefinger on the sensor (# 10 in fig. 1). Press the PULSE button to activate the pulse function. Use a finger without calluses and do not press too hard. The device displays the ♥ symbol and then "- - -" when it starts detecting. Next it beeps once and displays "0" when your pulse rate is first detected. The ♥ symbol flashes and the device beeps whenever a value is displayed on the LCD. When your average pulse rate is determined, the device emits a long beep and your average pulse rate is frozen on the display for ± 8 seconds.

If the device is unable to pick up your average pulse rate within 1 minute, the LCD will display **ERROR** and then return to **00.00** again. The device will also return to the starting position of the pulse rate detection mode (**00.00**) if MODE is pressed at any time during use of this mode.

7. Warning

Do not drop the device on hard surfaces and do not submerge it in water.

8. Battery Replacement

Replace the battery when the digits on the display become illegible. Unscrew the cover of the battery compartment and replace the battery, making sure the + side is facing upwards. Use a CR2032 battery or an equivalent type. Fasten the cover of the battery compartment. Note you'll have to reprogram your stride length and weight following battery replacement.

SHE7 – PEDOMETER MET 7 FUNCTIES

1. Inleiding

Dank u voor uw aankoop! Lees deze handleiding aandachtig voor u het toestel in gebruik neemt. De **SHE7** heeft 7 functies: klok, passenteller, afstandsmeter, calorieteller, countdown timer, count-up chronometer & polsslagmeter.

2. Beschrijving en kenmerken (zie fig. 1 blz. 1)

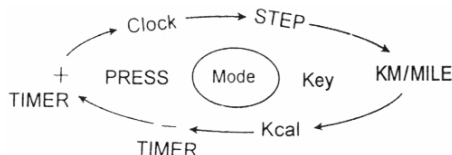
1. LCD Geeft de functies en de gemeten waarden weer
2. MODE Selecteer de verschillende functies met deze knop
3. PULSE Druk op deze knop om de polsslagmode in te schakelen
4. ST./STP. Gebruik deze knop om de vier telfuncties te activeren, nl. passenteller, afstandsmeter, chronometer en calorieteller tezelfder tijd te activeren/deactiveren
5. RESET Druk op deze knop om de ingestelde mode te resetten. Houd de knop 3 seconden ingedrukt tot de cijfers op de LCD 1 x knipperen indien u alle modes wilt resetten (met uitzondering van de klok).
6. SET Deze knop dient enkel om de klok in te stellen, om de paslengte in te stellen in de afstandsmode en om het gewicht in te geven in de calorimode.
7. STRI./WT Druk op deze knop in de afstandsmode om uw persoonlijke paslengte in te stellen. De knop wordt ook gebruikt wanneer u uw gewicht ingeeft in de calorimode.
8. ▲ /H. Met deze knop stelt u de uren in voor de klok of de timer. In andere modes kunt u er de weergegeven waarde mee verhogen.
9. ▼ /M. Met deze knop stelt u de minuten in voor de klok of de timer. In andere modes kunt u er de weergegeven waarde mee verminderen.
10. SENSOR Detecteert de polsslag. Leg voorzichtig een vingertop op de sensor en druk op de PULSE knop om uw polsslag te detecteren.

3. Beschrijving van de LCD display (zie fig. 2 blz. 1)

1. ♥ Dit symbool verschijnt wanneer de polsslagmode is geactiveerd
2. START De pedometer staat in startmode wanneer het ▲ symbool op de LCD staat. Het toestel staat in stopmode wanneer dit symbool niet op de LCD staat
3. -▲ Dit symbool verschijnt in de countdown timer mode onder de "-"
4. +▲ Dit symbool verschijnt in de count-up mode onder de "+"
5. ► STEP Dit symbool wordt weergegeven in de passentellermode & wijst naar STEP
6. ► km/mile Dit symbool wordt weergegeven in de afstandsmode & wijst naar "km" of "mile"
7. ► kcal Dit symbool wordt weergegeven in de calorimode & wijst naar "kcal"
8. m/ft Wordt weergegeven wanneer u de paslengte instelt
9. kg/Lb Wordt weergegeven wanneer u uw gewicht ingeeft

4. Voorbereidingen

1. Verwijder de isolator uit het batterijvak. Het toestel piept ± 2 sec en op de display verschijnt nu **0:00**.
2. Druk op de ST/STP knop. Het ▲ symbool wordt nu weergegeven. Druk opnieuw om het symbool te doen verdwijnen.
3. Selecteer de passentellermode met de MODE knop. Het ► symbool verschijnt en wijst naar STEP.
4. Druk herhaaldelijk op MODE om de verschillende functies te selecteren in deze volgorde :



5. Activeer de gewenste functie met ST/STP.
6. Druk op RESET om de waarde te resetten voor de mode die momenteel is ingesteld.
7. Houd RESET 3 seconden ingedrukt om alle modes te resetten (met uitzondering van de klok). De LCD knippert 1 x.

5. Instelling van de klok, de paslengte en het gewicht

A. Klok instellen

Druk op SET om de digits op de LCD te doen knipperen. Stel de uren in met ▲ /H en de minuten met ▼ /M. De digits knipperen ± 10 seconden lang.

B. Paslengte instellen (enkel mogelijk in de afstandsmode)

Selecteer de afstandsmode met de MODE knop. De LCD geeft nu **0.00** aan en het ► symbool wijst naar KM. Druk op STRI/WT zodat de LCD 0.75 weergeeft (dit is de fabrieksinstelling voor een mens van 55kg).

Stel de paslengte in met ▲ /H of ▼ /M. Na ± 10 seconden geeft het toestel weer **0.00** aan. Uw paslengte is nu ingesteld.

Opmerking : Hoe berekent u uw paslengte?

Stap of loop 10 passen. Meet de afstand van de tip van de eerste stap tot de tip van de tiende stap. Deel de totale afstand door 10 om uw gemiddelde paslengte te berekenen.

C. Gewicht instellen (enkel mogelijk in de caloriemode)

Selecteer de caloriemode met de MODE knop (op de display verschijnt **000 00**). Druk op STR/WT om het gewicht weer te geven dat momenteel is ingesteld. Pas het gewicht aan met ▲ /H of ▼ /M. Na ± 10 seconden verschijnt **000 00** dan weer op de display. U gewicht is nu ingegeven.

6. Bedieningsinstructies

a) Passenteller

Selecteer de passentellermode met de MODE knop en druk op RESET (op de display verschijnt **000 00**). Activeer de passenteller met ST/STP (▲ wordt weergegeven onder START). Bevestig de pedometer aan uw riem wanneer u gaat wandelen of joggen. Het toestel houdt dan bij hoeveel passen u heeft gezet.

b) Afstandsteller

Selecteer afstandsmode met de MODE knop en druk op RESET (op de display verschijnt **0.00**). Activeer de afstandsteller met ST/STP (▲ verschijnt op de LCD onder START). Bevestig het toestel aan uw riem. Het toestel houdt bij welke afstand u heeft afgelegd.

c) Calorieteller

Selecteer caloriemode met de MODE knop en druk op RESET (display geeft **00000** aan). Activeer de calorieteller met ST/STP (▲ verschijnt op de LCD onder START). Bevestig het toestel aan uw riem. Het toestel houdt bij hoeveel calorieën u heeft verbrand.

d) Countdown timer (- timer)

Selecteer de countdown timer mode met de MODE knop en druk op RESET (display geeft **0:00** aan). Druk op SET om de digits te doen knipperen. Stel de uren in met ▲ /H en de minuten met ▼ /M. De kortste countdown bedraagt 1 minuut (**0:01**) en de max. countdown bedraagt 23 uur 59 minuten (**23:59**).

Druk op ST/STP om de aftelling te starten. Aan het einde van de countdown hoort u ± 15 seconden lang een onderbroken bieptoon. Druk op een willekeurige knop om het alarm te onderbreken.

e) Chronometer (+ timer)

Selecteer de count-up mode met de MODE knop en druk op RESET (display geeft **00.00** aan). Druk op ST/STP om de count-up timer te activeren en druk opnieuw om de timer te stoppen. Dankzij deze functie kunt u bepalen hoe lang u werkelijk heeft getraind.

f) Optelfunctie voor gemeten data

Dit toestel kan het resultaat van een hele reeks oefensessies optellen. Wanneer u de passenteller, de afstandsmeter, de calorieteller, de countdown of count-up timer gebruikt, hoeft u na uw oefensessie maar op de ST/STP knop te drukken i.p.v. op de RESET knop.

Deze gegevens worden opgeslagen in het geheugen tot het begin van uw volgende oefensessie, wanneer de telling in alle modes gewoon wordt voortgezet.

g) Polsslagmode

Selecteer de polsslagmode met de MODE knop (display geeft **00.00** aan). Neem het toestel vast en leg voorzichtig een vingertop op de sensor (# 10 in fig. 1). Druk de PULSE knop in om de polsslagfunctie te activeren. Gebruik een vinger zonder eelt en druk niet te hard. Eerst verschijnt het ♥ symbool en dan "- - -" wanneer het toestel uw polsslag probeert te vinden. De **SHE7** piept 1 x en vervolgens verschijnt "0" wanneer uw polsslag voor het eerst wordt gedetecteerd. Het ♥ symbool knippert en het toestel piept telkens een meetwaarde op de LCD verschijnt. U hoort een langgerekte bieptoon wanneer uw gemiddelde polsslag is bepaald en gedurende ± 8 seconden wordt weergegeven op de LCD. Indien het toestel er niet in slaagt om binnen de 60 seconden uw polsslag te vinden, dan verschijnt de mededeling **ERROR** op de LCD en keert de display terug naar **00.00**. Het toestel keert ook terug naar de beginstand van de polsslagmode (**00.00**) wanneer u tijdens het gebruik van deze mode op de MODE knop drukt.

7. Waarschuwing

Laat het toestel niet vallen op een harde ondergrond en dompel het niet onder in water.

8. Batterij vervangen

Vervang de batterij wanneer de digits op de LCD onleesbaar worden. Schroef het deksel van het batterijvak los en breng een nieuwe batterij in met de + pool aan de bovenkant. Gebruik een CR2032 batterij of een equivalent type. Schroef het deksel van het batterijvak dicht. Merk op dat u de paslengte en het gewicht opnieuw zal moeten ingeven wanneer u de batterij heeft vervangen.

SHE7 – PODOMETER A 7 FONCTIONS

1. Introduction

Nous vous remercions de votre achat! Lisez la présente notice attentivement avant la mise en service. Le **SHE7** est pourvu de 7 fonctions: horloge, podomètre, odomètre, calories, compteur à rebours, chronomètre count-up & cardio fréquence mètre.

2. Description et caractéristiques (voir fig. 1 à la p. 1)

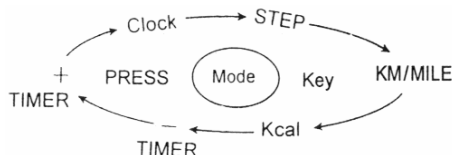
1. LCD Affiche les fonctions et les valeurs mesurées
2. MODE Permet de sélectionner les différentes fonctions
3. PULSE Pressez ce bouton pour activer le mode cardio fréquence mètre
4. ST./STP. Pressez ce bouton pour l'activation simultanée des 4 fonctions de comptage : podomètre, odomètre, chronomètre et compteurs de calories
5. RESET Pressez ce bouton pour remettre à zéro le mode activé. Enfoncez le bouton pendant 3 secondes, jusqu'à ce que les chiffres affichés clignotent une seule fois, pour remettre à zéro tous les modes disponibles à l'exception de l'horloge.
6. SET Ce bouton s'emploie lors de la mise à l'heure de l'horloge, la programmation de la foulée dans le mode distance (odomètre) et la programmation du poids dans le mode calories.
7. STRI./WT Pressez ce bouton dans le mode distance (odomètre) pour programmer votre foulée. Le bouton s'emploie également lorsque vous introduisez votre poids dans le mode calories.
8. ▲ /H. Pour instaurer les heures de l'horloge ou du timer. Augmente la valeur affichée dans d'autres modes.
9. ▼ /M. Pour instaurer les minutes de l'horloge ou du timer. Diminue la valeur affichée dans d'autres modes.
10. CAPTEUR Détection du pouls. Pressez le capteur légèrement du bout d'un doigt, puis pressez le bouton PULSE pour détecter votre pouls.

3. Description de l'afficheur LCD (voir fig. 2 à la p. 1)

1. ♥ Ce symbole est affiché quand le mode cardio fréquence mètre est activé
2. START Le podomètre est en mode de démarrage quand le symbole ▲ est affiché. L'appareil est en mode arrêt quand ce symbole n'est pas affiché
3. - ▲ Est affiché dans le mode comptage à rebours sous le symbole "-"
4. + ▲ Est affiché dans le mode chronomètre count-up sous le symbole "+"
5. ► STEP Ce symbole est affiché dans le mode podomètre et indique STEP
6. ► km/mile Ce symbole est affiché dans le mode distance & indique "km" ou "mile"
7. ► kcal Ce symbole est affiché dans le mode calories & indique "kcal"
8. m/ft Est affiché quand vous instaurez la foulée
9. kg/Lb Est affiché quand vous introduisez votre poids

4. Préparations

1. Enlevez l'isolateur du compartiment des piles. L'appareil émet un bip de ± 2 sec et **0:00** est affiché sur l'écran.
2. Pressez le bouton ST/STP. Le symbole ▲ est affiché. Pressez de nouveau pour effacer le symbole de l'écran.
3. Sélectionnez le mode podomètre en pressant MODE. Le symbole ► apparaît en-dessous du mot "STEP" (pas) sur le boîtier.
4. Pressez MODE à plusieurs reprises pour sélectionner les différentes fonctions dans l'ordre suivante :



5. Activez la fonction désirée avec ST/STP.
6. Pressez RESET pour remettre à zéro les valeurs du mode actuellement instauré.
7. Enfoncez RESET pendant 3 secondes pour remettre à zéro tous les modes (à l'exception de l'horloge). L'afficheur clignote une seule fois.

5. Instauration de l'horloge, de la foulée et du poids

A. Instauration de l'horloge

Pressez SET pour faire clignoter les digits du LCD. Instaurez les heures avec ▲ /H et les minutes avec ▼ /M. Les digits clignotent pendant ± 10 secondes.

B. Instauration de la foulée (uniquement dans le mode distance)

Sélectionnez le mode distance en pressant MODE. L'afficheur affiche **0.00** et le symbole ► indique KM. Pressez STRI/WT: "0.75" est affiché (= le réglage d'usine pour une personne de 55kg). Réglez la foulée avec ▲ /H ou ▼ /M. L'afficheur affichera **0.00** après ± 10 secondes. Votre foulée est programmée.

Remarque : Comment calculer votre foulée?

Courez ou marchez 10 pas. Mesurez la distance de la pointe du premier pied jusqu'à la pointe du dixième pied. Calculez votre foulée moyenne en divisant la distance totale par 10.

C. Instauration du poids (uniquement possible dans le mode calories)

Sélectionnez le mode calories en pressant MODE (l'afficheur montre **000 00**). Pressez STR/WT pour afficher le poids actuellement instauré. Ajustez le poids avec ▲ /H ou ▼ /M. **000 00** est affiché de nouveau après ± 10 secondes. Votre poids est alors programmé.

6. Instructions d'opération

a) Podomètre

Sélectionnez le mode podomètre avec le bouton MODE et pressez RESET (**000 00** est affiché). Activez le podomètre avec ST/STP (▲ est affiché sous START). Clipsez l'appareil à votre ceinture pour faire une promenade ou du jogging. Le **SHE7** comptera le nombre de pas effectués.

b) Odomètre

Sélectionnez le mode distance avec le bouton MODE et pressez RESET (**0.00** est affiché). Activez l'odomètre en pressant ST/STP (▲ est affiché sur l'écran en dessous de START). Clipsez l'appareil à votre ceinture. L'appareil comptera le nombre de secousses auxquels il est soumis pour savoir combien de pas ont été effectués.

c) Compteur de calories

Sélectionnez le mode calories avec le bouton MODE et pressez RESET (**00000** est affiché). Activez le compteur de calories avec ST/STP (▲ est affiché sur l'écran en dessous de START). Clipsez l'appareil à votre ceinture. L'appareil calculera le nombre de calories brûlées.

d) Compteur à rebours (- timer)

Sélectionnez le compteur à rebours avec le bouton MODE et pressez RESET (afficheur montre **0:00**). Pressez SET pour faire clignoter les digits. Instaurez les heures avec ▲ /H et les minutes avec ▼ /M. Le comptage à rebours min. est 1 minute (**0:01**), le comptage à rebours max. est de 23 heures 59 minutes (**23:59**). Pressez ST/STP pour commencer le comptage à rebours. A la fin du comptage, un ton continu retentira pendant ± 15 secondes. Pressez un bouton arbitraire pour arrêter l'alarme.

e) Chronomètre (+ timer)

Sélectionnez le mode count-up (mode chrono) avec le bouton MODE et pressez RESET (**00.00** est affiché). Pressez ST/STP pour activer le timer count-up et pressez une deuxième fois pour arrêter le timer. Cette fonction permet de déterminer la durée réelle de votre entraînement.

f) Fonction d'addition de données mesurées

Le **SHE7** est capable d'additionner les résultats de toute une série d'entraînements. Lorsque vous utilisez le podomètre, l'odomètre, le compteur de calories, le compteur à rebours ou la fonction chronomètre vous n'avez qu'à presser le bouton ST/STP en lieu du bouton RESET après votre entraînement.

Ces données sont mémorisées et le comptage est tout simplement continué dans tous les modes lors du prochain entraînement.

g) Mode pouls

Sélectionnez le mode pouls en pressant MODE (afficheur montre **00.00**). Tenez l'appareil et touchez le capteur gentiment du bout du doigt (# 10 dans la fig. 1). Pressez le bouton PULSE pour activer la fonction de mesurage du pouls. Utilisez un doigt sans cal et n'appuyez pas trop fort. D'abord, le symbole ♥ est affiché et puis "- - -" quand l'appareil commence à chercher votre pouls. Le **SHE7** émet un seul bip et "0" est affiché quand votre pouls est détecté pour la première fois. Le symbole ♥ clignote et l'appareil émet un bip chaque fois qu'une valeur mesurée est affichée. Un bip prolongé annonce que l'appareil a déterminé votre pouls moyen, qui sera affiché pendant ± 8 secondes. Si l'appareil ne réussit pas à trouver votre pouls dans les 60 secondes, le message **ERROR** est affiché sur l'écran et le **SHE7** retourne à la position de départ du mode pouls (**00.00**). L'appareil fait de même si vous pressez MODE pendant l'usage du mode pouls.

7. Avertissement

Ne laissez pas tomber votre podomètre sur une surface dure et ne l'immergez pas.

8. Remplacement de la pile

Remplacez la pile quand les digits affichés deviennent illisibles. Dévissez le couvercle du compartiment de la pile et insérez une nouvelle pile avec le pôle + en haut. Utilisez une pile CR2032 ou un type équivalent. Refermez le couvercle du compartiment de la pile. Remarquez qu'il faut réintroduire la foulée et le poids chaque fois que vous remplacez la pile.

SHE7 – PEDÓMETRO MULTIFUNCIÓN

1. Introducción

¡Gracias por haber comprado el **SHE7**! Lea cuidadosamente las instrucciones del manual antes de usarlo. El **SHE7** tiene 7 funciones: reloj, contador de pasos, medidor de distancia, contador de calorías, cuenta atrás, cronómetro y medidor de pulso.

2. Descripción & Características (véase fig. 1 en la p. 1)

1. LCD Muestra las funciones y los valores medidos
2. MODE Utilice este botón para seleccionar las diferentes funciones
3. PULSE Pulse este botón para activar el modo de detección de pulso
4. ST./STP. Utilice este botón para activar/desactivar las 4 funciones de medición: contador de pasos, medidor de distancia, cronómetro y contador de calorías, al mismo tiempo
5. RESET Pulse este botón para poner a cero el modo actual. Manténgalo pulsado durante 3 segundos hasta que el LCD parpadee una vez si quiere poner a cero todos los valores en todos los modos excepto en función reloj.
6. SET Este botón sólo puede ser usado para programar el reloj, el largo de los pasos en el modo de distancia o el peso en el modo de calorías.
7. STRI./WT Pulse este botón en el modo de medidor de distancia para programar el largo personal de sus pasos. Púlselo en el modo de calorías cuando introduzca su peso.
8. ▲ /H. Use este botón en los modos de reloj o temporizador para introducir las horas. Utilícelo en otros modos para incrementar el valor mostrado.
9. ▼ /M. Use este botón en los modos de reloj o temporizador para introducir los minutos. Utilícelo en otros modos para reducir el valor mostrado.
10. SENSOR Detección del pulso. Pulse suavemente el sensor con la punta de un dedo y pulse el botón PULSE para comenzar a detectar el pulso.

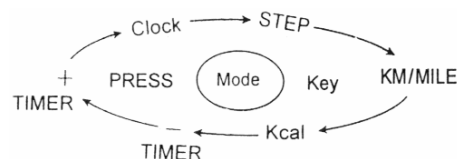
3. Descripción del display LCD (véase fig. 2 en la p. 1)

1. ♥ Este símbolo aparece cuando el modo del pulso está activado
2. START El aparato está en modo de arranque cuando se muestra el símbolo ▲ . El aparato está en modo de parada cuando no aparece este símbolo.
3. - ▲ Este símbolo aparece en el modo de cuenta atrás bajo el "-"
4. + ▲ Este símbolo aparece en el modo de cronómetro bajo el "+"
5. ► STEP Este símbolo aparece en el modo de contador de pasos e indica STEP
6. ► km/mile Este símbolo aparece en el modo de medidor de distancia e indica "km" o "mile"
7. ► kcal Este aparece en el modo de contador de calories e indica "kcal"
8. m/ft Esto aparece cuando está programando el largo de sus pasos
9. kg/Lb Esto aparece cuando está programando su peso

4. La preparación

1. Tire del aislante del compartimiento de pilas. El aparato emitirá un tono durante unos 2 segundos. En el display ahora se lee **0:00**.
2. Pulse el botón ST/STP. Aparecerá el símbolo ▲ . Púlselo de nuevo para hacerlo desaparecer.
3. Seleccione el modo de contador de pasos con el botón MODE. El símbolo ► aparece e indica STEP.
4. Pulse MODE repetidas veces para seleccionar las diferentes funciones en este orden:

Fig. 3



5. Use ST/STP para activar la función que desee.
6. Pulse RESET para poner a cero el valor mostrado en el modo activado en ese momento.
7. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para poner a cero todos los modos excepto el de reloj. El LCD parpadeará una vez.

5. Programar el Reloj, el Largo de sus Pasos y su Peso

A. Programar el Reloj

Pulse SET para hacer que los dígitos del LCD parpaddeen. Programe las horas con ▲ /H y los minutos con ▼ /M. Los dígitos dejarán de parpadear después de unos 10 segundos.

B. Programar el Largo de sus Pasos (sólo posible en modo de distancia)

Seleccione el modo de distancia con el botón MODE. El LCD muestra ahora **0.00** y el símbolo ► indica KM. Pulse STRI/WT para que el LCD muestre 0.75 (este es el valor programado de fábrica para una persona de 55 kg). Ajuste el largo del paso con ▲ /H o ▼ /M. El aparato mostrará de nuevo **0.00** después de unos 10 segundos. El largo de sus pasos habrá sido entonces programado.

Nota : Cómo calcular el largo de sus pasos

Camine o corra 10 pasos. Mida la distancia desde el dedo del primer paso al del décimo. Divida la distancia total por 10 para calcular el largo medio de sus pasos.

C. Programar su Peso (sólo posible en modo de calorías)

Seleccione el modo de calorías con el botón MODE (se visualiza **000 00** en el display). Pulse STR/WT para mostrar el peso programado en ese momento. Ajuste el peso con ▲ /H o ▼ /M. En el display aparecerá de nuevo **000 00** después de unos 10 segundos. Su peso habrá sido entonces programado.

6. Instrucciones de Operación

a) Contador de Pasos

Seleccione el modo de pasos con el botón MODE y pulse RESET (en el display se visualizará **000 00**). Active el contador de pasos con ST/STP (aparece ▲ bajo START). Sujete el aparato a su cinturón y vaya a dar un paseo o a hacer jogging. El aparato guardará el número de pasos que haya dado.

b) Medidor de Distancia

Seleccione el modo de distancia con el botón MODE y pulse RESET (en el display se visualizará **0.00**). Active el medidor de distancia con ST/STP (aparece ▲ bajo START). Sujete el aparato a su cinturón. El aparato guardará la distancia que haya recorrido.

c) Contador de Calorías

Seleccione el modo de calorías con el botón MODE y pulse RESET (en el display se visualizará **00000**). Active el contador de calorías con ST/STP (aparece ▲ bajo START). Sujete el aparato a su cinturón. El aparato guardará el número de calorías que haya quemado.

d) Cuenta Atrás (- timer)

Seleccione el modo de cuenta atrás con el botón MODE y pulse RESET (en el display se visualizará **0:00**). Pulse SET y los dígitos empezarán a parpadear. Programe las horas con ▲ /H y los minutos con ▼ /M. La cuenta atrás mínima es de un minuto (**0:01**) y la máxima de 23 horas y 59 minutos (**23:59**).

Pulse ST/STP para que comience la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás se haya completado el aparato emitirá un tono intermitente durante unos 15 segundos. Pulse cualquier botón para interrumpir la alarma.

e) Cronómetro (+ timer)

Seleccione el modo de cronómetro con el botón MODE y pulse RESET (en el display se visualizará **00.00**). Pulse ST/STP para activar el cronómetro y púselo de nuevo para que deje de contar. Esta función le permite saber cuánto tiempo ha estado realmente haciendo ejercicio.

f) Función de Acumulación de Datos

Este aparato puede acumular el resultado de una serie completa de entrenamientos. Cuando use las funciones del contador de pasos, el medidor de distancias, el contador de calorías, la cuenta atrás o el cronómetro usted simplemente puede pulsar ST/STP al final de su entrenamiento sin pulsar RESET después.

Estos datos se guardarán en la memoria hasta que comience su próximo entrenamiento, y la cuenta seguirá desde donde lo dejó.

g) Medidor de Pulso

Seleccione el modo de detección de pulso con el botón MODE (en el display se visualizará **00.00**). Mantenga el aparato en su mano y ponga suavemente la punta de su dedo índice sobre el sensor (# 10 en fig. 1). Pulse el botón PULSE para activar la función de pulso. Use un dedo sin callos y no apriete demasiado. El aparato muestra el símbolo ♥ y después "- - -" que es cuando empieza a detectar. Luego emitirá un tono una vez y mostrará "0" cuando se detecte su pulso por primera vez. El símbolo ♥ parpadeará y el aparato emitirá un tono cada vez que se visualice un valor en el LCD. El aparato emitirá un tono largo cuando su pulso medio haya sido determinado, y aparecerá en el display durante unos 8 segundos.

Si el aparato no es capaz de determinar su pulso medio en un minuto, se visualizará **ERROR** en el display y volverá a la posición de salida (**00.00**). Si se pulsa MODE en cualquier momento mientras este modo está en uso, el aparato también volverá a su posición de salida del modo de detección de pulso (**00.00**).

7. Advertencia

No deje caer el aparato en superficies duras y no lo sumerja en agua.

8. Cambiar la Pila

Cambie la pila cuando los dígitos del display sean ilegibles. Desatornille la tapa del compartimiento de pilas y cambie la pila, asegurándose de que el lado + mira hacia arriba. Use una pila CR2032 o equivalente. Ponga la tapa del compartimiento de pilas. Tenga en cuenta que tendrá que reprogramar el largo de sus pasos y su peso después del cambio de la pila.

SHE7 – SCHRITZÄHLER MIT 7 FUNKTIONEN

1. Einführung

Danke für den Kauf des **SHE7**! Bitte lesen Sie vor Inbetriebnahme des Geräts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Der **SHE7** hat 7 Funktionen: Uhr, Schrittzähler, Entfernungsmesser, Kalorienverbrauchsanzeige, Rückwärtszähler, Stoppuhr (Vorwärtszähler) und Pulsmesser.

2. Beschreibung & Eigenschaften (Siehe Abb. 1, Seite 1)

1. LCD Zeigt die Funktionen und die Messwerte
2. MODE Verwenden Sie diese Taste um die verschiedenen Funktionen zu wählen.
3. PULSE Drücken Sie auf diese Taste um den Pulsmesser zu aktivieren.
4. ST./STP. Drücken Sie auf diese Taste um gleichzeitig alle 4 Zählfunktionen (Schrittzähler, Entfernungsmesser, Stoppuhr und Kalorienverbrauch) zu starten/stoppen.
5. RESET Drücken Sie auf diese Taste um den jetzigen Modus auf Null zurückzusetzen. Halten Sie diese Taste 3 Sekunden eingedrückt bis das LCD einmal blinkt wenn Sie die Messwerte aller Modi außer der Uhr-Funktion zurücksetzen wollen.
6. SET Diese Taste kann nur verwendet werden um die Uhr, den Schritt im Entfernungsmodus und das Gewicht in dem Kalorienmodus einzustellen.
7. STRI./WT Drücken Sie auf diese Taste im Entfernungsmodus um die Länge Ihres Schrittes einzustellen.
Drücken Sie auf diese Taste im Kalorienmodus um Ihr Gewicht einzustellen.
8. ▲ /H. Verwenden Sie diese Taste im Uhr – oder im Timermodus um die Stunden einzustellen. Bei den anderen Funktionen können Sie diese Taste verwenden um den gezeigten Wert zu erhöhen.
9. ▼ /M. Verwenden Sie diese Taste im Uhr – oder im Timermodus um die Minuten einzustellen. Bei den anderen Funktionen können Sie diese Taste verwenden um den gezeigten Wert zu senken.
10. SENSOR Detektiert die Pulsfrequenz. Legen Sie leicht den Fingertipp auf den Sensor und drücken Sie auf die PULSE-Taste um Ihre Pulsfrequenz zu messen.

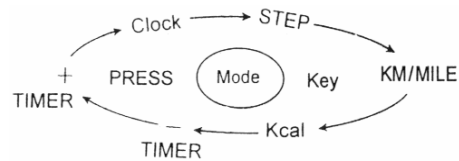
3. Beschreibung des Displays (Siehe Abb. 2, Seite 1)

1. ♥ Erscheint wenn der Pulsmodus aktiviert ist.
2. START Das Gerät ist im Start-Modus wenn ▲ gezeigt wird. Das Gerät ist im Stoppmodus wenn das Symbol nicht gezeigt wird.
3. -▲ Dieses Symbol erscheint im Rückwärtszähler-Modus unter "-".
4. +▲ Dieses Symbol erscheint im Vorwärtszähler-Modus unter "+".
5. ► STEP Dieses Symbol wird gezeigt im Schrittzähler-Modus und zeigt auf STEP.
6. ► km/mile Dieses Symbol wird gezeigt im Entfernungsmodus & zeigt auf "km" oder "mile".
7. ► kcal Symbol wird gezeigt im Kalorienmodus und zeigt auf "kcal".
8. m/ft Wird gezeigt wenn Sie die Länge Ihres Schrittes einstellen.
9. kg/Lb Wird gezeigt wenn Sie Ihr Gewicht einstellen.

4. Anfahren

1. Ziehen Sie den Isolator aus dem Batteriefach. Das Gerät wird ± 2 Sekunden piepsen. Das Display wird **0:00** anzeigen.
2. Drücken Sie auf die ST/STP-Taste. Das ▲ Symbol wird gezeigt. Drücken Sie nochmals um es verschwinden zu lassen.
3. Wählen Sie den Schrittzähler mit der MODE-Taste. Das ► Symbol erscheint und zeigt auf STEP.
4. Drücken Sie mehrmals auf MODE um die verschiedenen Funktionen in dieser Reihenfolge zu wählen/

Abb. 3



5. Verwenden Sie ST/STP um die gewünschte Funktion zu aktivieren.
6. Press RESET um den Wert, der im aktivierten Modus gezeigt wird, zurückzustellen.
7. Halten Sie 3 Sekunden lang die RESET-Taste eingedrückt um alle Modi außer der Uhr zurückzusetzen. Das LCD wird einmal blinken.

5. Uhr, Schrittlänge und Gewicht einstellen

A. Uhr einstellen

Drücken Sie auf SET um die Ziffern auf dem Display blinken zu lassen. Stellen Sie die Stunden mit ▲ /H und die Minuten mit ▼ /M ein. Die Ziffern werden nach 10 Sekunden aufhören zu blinken.

B. Länge Ihres Schrittes einstellen (nur möglich im Entfernungsmodus)

Wählen Sie den Entfernungsmodus mit der MODE-Taste. Das Display zeigt jetzt **0.00** und das ► Symbol zeigt auf KM. Drücken Sie STRI/WT; das Display zeigt 0.75 (die Standardeinstellung für eine Person von ± 50kg). Ändern Sie die Schrittlänge mit ▲ /H oder ▼ /M. Das Gerät zeigt nach 10 Sekunden erneut **0.00**. Ihre Schrittlänge ist jetzt eingestellt worden.

Anmerkung: Wie Ihre Schrittlänge berechnen?

Gehen oder laufen Sie 10 Schritte. Messen Sie die Entfernung vom Zeh des ersten Schrittes bis den Zeh des nächsten Schrittes. Teilen Sie die Gesamtentfernung durch 10 um Ihre durchschnittliche Schrittlänge zu berechnen.

C. Ihr Gewicht einstellen (nur möglich im Kalorienmodus)

Wählen Sie den Kalorienmodus mit der MODE-Taste (Display zeigt **000 00**). Drücken Sie STR/WT um das eingestellte Gewicht zu zeigen. Ändern Sie es mit ▲ /H oder ▼ /M. Das Gerät zeigt nach 10 Sekunden erneut **0.00**. Ihr Gewicht ist eingestellt worden.

6. Bedienungsanweisungen

a) Schrittzähler

Wählen Sie den Schrittzähler-Modus mit der MODE-Taste und drücken Sie auf RESET (Display zeigt **000 00**). Aktivieren Sie den Schrittzähler mit ST/STP (▲ wird unter START gezeigt). Befestigen Sie den **SHE7** an Ihrem Gürtel und gehen Sie spazieren oder joggen. Das Gerät wird die Schrittzahl zählen.

b) Entfernungsmesser

Wählen Sie diesen Modus mithilfe der MODE-Taste und drücken Sie RESET (Display zeigt **0.00**). Aktivieren Sie den Entfernungsmesser mit ST/STP (▲ wird unter START gezeigt). Befestigen Sie den **SHE7** an Ihrem Gürtel und gehen Sie spazieren oder joggen. Das Gerät misst welche Strecke Sie zurückgelegt haben.

c) Kalorienverbrauch

Wählen Sie diesen Modus mithilfe der MODE-Taste und drücken Sie RESET (Display zeigt **00000**). Aktivieren Sie den Kalorienmesser mit ST/STP (▲ wird unter START gezeigt). Befestigen Sie den **SHE7** an Ihrem Gürtel. Das Gerät misst wie viel Kalorien Sie verbrannt haben.

d) Rückwärtszähler (Countdown Timer (-))

Wählen Sie den Rückwärtszähler mit der MODE-Taste und drücken Sie auf RESET (Display zeigt **0:00**). Drücken Sie SET und die Ziffern werden blinken. Stellen Sie die Stunden mit ▲ /H und die Minuten mit ▼ /M ein. Der minimale Countdown beträgt eine Minute (**0:01**) und der maximale Countdown ist 23 Stunden 59 Minuten (**23:59**). Drücken Sie ST/STP um den Countdown zu starten. Wenn der Countdown beendet ist, wird das Gerät ± 15 Sekunden ein unterbrochenes akustisches Signal erzeugen. Drücken Sie auf irgendeine Taste um den Alarm zu unterbrechen.

e) Vorwärtszähler (Stoppuhr (+))

Selektieren Sie den Vorwärtszähler mit der MODE-Taste und drücken Sie RESET (Display zeigt **00.00**). Drücken Sie ST/STP um den Vorwärtszähler zu starten und drücken Sie nochmals um aufzuhören. Diese Funktion erlaubt Ihnen, zu bestimmen wie lange Sie trainiert haben.

f) Speicherfunktion

Dieses Gerät kann die Daten einer ganzen Reihe Trainings speichern. Wenn Sie den Schrittzähler, den Entfernungsmesser, Kalorienzähler, Rückwärtszähler oder Stoppuhr verwenden, können Sie am Ende Ihres Trainings einfach auf ST/STP, ohne dass Sie danach auf RESET drücken müssen.

Diese Daten werden im Speicher gespeichert bis Sie mit Ihrem nächsten Training anfangen, und dann wird einfach weitergezählt.

g) Pulsmesser

Selektieren Sie den Pulsmodus mit der MODE -Taste (Display zeigt **00.00**). Halten Sie den **SHE7** in der Hand und legen Sie den Finger auf den Sensor (# 10 in Abb. 1). Drücken Sie auf die PULSE-Taste um diese Funktion zu aktivieren. Benutzen Sie einen Finger ohne Hornhaut und drücken Sie nicht zu hart. Das Gerät zeigt das ♥ Symbol und dann "- - -" wenn es detektiert. Es piepst einmal und zeigt "0" wenn Ihre Pulsfrequenz zum ersten Mal detektiert wird. Das ♥ Symbol blinkt und das Gerät piepst wenn ein Wert auf dem LCD-Schirm gezeigt wird. Wenn Ihre durchschnittliche Pulsfrequenz bestimmt ist, erzeugt der **SHE7** ein langes akustisches Signal und wird Ihre durchschnittliche Frequenz während ± 8 Sekunden auf dem Display gezeigt.

Wenn das Gerät Ihre durchschnittliche Pulsfrequenz nicht in einer Minute bestimmen kann, wird das Display **ERROR** zeigen und auf **00.00** zurücksetzen. Das Gerät wird auch zur Anfangslage des Pulsmodus (**00.00**) zurückgehen wenn irgendwann in diesem Modus auf MODE gedrückt wird.

7. Warnung!

Lassen Sie das Gerät nicht fallen und tauchen Sie es nicht in Wasser.

8. Batterie wechseln

Wechseln Sie die Batterie wenn die Ziffern auf dem Display nicht mehr lesbar sind. Schrauben Sie den Batteriedeckel los und wechseln Sie die Batterie; achten Sie darauf, dass die "+-Seite" nach oben gerichtet ist. Verwenden Sie eine CR2032-Batterie oder einen entsprechenden Typ. Machen Sie den Deckel wieder fest. Denken Sie daran, dass das Gewicht und die Schrittlänge des Benutzers nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden muss.