



DK Brugervejledning / SE Användaranvisning / NO Brukerveiledning / GB User manual /
FR Manuel d'utilisation / DE Bedienungsanleitung

#170025



DK Skridttæller med hukommelse

SE Stegräknare med minne

NO Skritteller med hukommelse

GB Pedometer with Memory

FR Podomètre avec mémoire

DE Schrittzähler mit Speicher

DK

Knapper:

- **MODE** – skift mellem visninger, gå videre i indstillinger og se dagen tal.
- **SET** – indstil data og se gemte dagsdata.
- **RESET** – slet dagens data og se sidste 7 dage.
- **MASTER RESET** (bagsiden) – nulstil alle data.

Indstilling af data:

- **Skridtlængde/vægt:** Mål 10 almindelige skridt og divider den samlede længde med 10. Resultatet er din skridtlængde. Sørg for at kende din vægt.
- **Rækkefølge i opsætning:**
12/24 t → time → minut → måned → dato → år → enhed → skridtlængde → vægt → mål.

Sådan gør du

1. Hold **SET** inde i 3 sekunder (visning: ADJ).
2. Brug **MODE** til at vælge, **SET** til at gemme.
3. Brug **MODE** (ned) og **RESET** (op) til at ændre tal.
Hvis der ikke trykkes i 10 sek., skifter displayet tilbage til klokkeslæt.

Se dine resultater:

1. Tryk **MODE** til "step" (dagens skridt).
2. Tryk igen for at se afstand → kalorier → aktiv tid.
3. Tryk flere gange for at se tidligere dage (-1 = i går).
4. Brug **RESET** for at bladre tilbage.

Nulstilling:

- **Daglig nulstilling**
Tryk **MODE** til hukommelse. Hold **RESET** nede til CLEAR stopper med at blinke
- **Komplet nulstilling**
Gå til "Total Step". Hold **RESET** nede til CLEAR stopper med at blinke

Batteri / Pleje:

- **Sådan skifter du batteri**
Skrub dækslet af, indsæt ét CR2032-batteri med + opad og fastgør dækslet igen.
- **Pleje**
Undgå ekstreme temperaturer, opbevar tørt og rengør med tør eller let fugtig klud.



SE

Knappar:

- **MODE** – byt mellan visningar, gå vidare i inställningar och se dagens data.
- **SET** – ställ in data och visa sparade dagsdata.
- **RESET** – radera dagens data och visa de senaste 7 dagarna.
- **MASTER RESET** (baksidan) – återställ all data.

Inställning av data:

- **Steglängd/vikt:** Mät 10 normala steg och dela den totala längden med 10. Resultatet är din steglängd. Se till att känna till din vikt.
- **Ordning i inställningarna:**
12/24 h → timme → minut → månad → datum → år → enhet → steglängd → vikt → mål.

Så här gör du

1. Håll **SET** intryckt i 3 sekunder (visning: ADJ).
2. Använd **MODE** för att välja, **SET** för att spara.
3. Använd **MODE** (ned) och **RESET** (upp) för att ändra värden.
Om ingen knapp trycks på 10 sekunder återgår displayen till klockvisning.

Visa dina resultat:

1. Tryck **MODE** till "step" (dagens steg).
2. Tryck igen för att se avstånd → kalorier → aktiv tid.
3. Tryck flera gånger för att se tidigare dagar (-1 = igår).
4. Använd **RESET** för att bläddra tillbaka.

Nollställning:

- **Daglig nollställning**
Tryck **MODE** till minne. Håll **RESET** nedtryckt tills CLEAR slutar blinka.
- **Fullständig nollställning**
Gå till "Total Step". Håll **RESET** nedtryckt tills CLEAR slutar blinka.

Batteri / Skötsel:

- **Byta batteri**
Skruva av locket, sätt i ett CR2032-batteri med + uppåt och sätt fast locket igen.
- **Skötsel**
Undvik extrema temperaturer, förvara torrt och rengör med en torr eller lätt fuktad trasa.



NO

Knapper:

- **MODE** – bytt mellom visninger, gå videre i innstillinger og se dagens data.
- **SET** – still inn data og vis lagrede dagsdata.
- **RESET** – slett dagens data og se de siste 7 dagene.
- **MASTER RESET** (baksiden) – tilbakestill all data.

Innstilling av data:

- **Skrittlengde/vekt:** Mål 10 vanlige skritt og del total lengde på 10. Resultatet er skrittlengden din. Sørg for å kjenne vekten din.
- **Rekkefølge i oppsettet:**
12/24 t → time → minutt → måned → dato → år → enhet → skrittlengde → vekt → mål.

Slik gjør du

1. Hold **SET** inne i 3 sekunder (visning: ADJ).
2. Bruk **MODE** for å velge, SET for å lagre.
3. Bruk **MODE** (ned) og RESET (opp) for å endre tall.
Hvis ingen knapp trykkes på 10 sek., går displayet tilbake til klokkeslett.

Se resultatene dine:

1. Trykk **MODE** til "step" (dagens skritt).
2. Trykk igjen for avstand → kalorier → aktiv tid.
3. Trykk flere ganger for å se tidligere dager (-1 = i går).
4. Bruk **RESET** for å bla tilbake.

Tilbakestilling:

- **Daglig tilbakestilling**
Trykk **MODE** til minne. Hold **RESET** nede til CLEAR slutter å blinke.
- **Full tilbakestilling**
Gå til "Total Step". Hold **RESET** nede til CLEAR slutter å blinke.

Batteri / Pleie:

- **Slik bytter du batteri**
Skru av dekslet, sett inn ett CR2032-batteri med + opp, og fest dekslet igjen.
- **Pleie**
Unngå ekstreme temperaturer, oppbevar tørt og rengjør med en tørr eller lett fuktig klut.



GB

Buttons:

- **MODE** – switch between displays, move through settings, and view today's data.
- **SET** – set data and view stored daily data.
- **RESET** – delete today's data and view the last 7 days.
- **MASTER RESET** (back) – reset all data.

Setting data:

- **Stride length/weight:** Walk 10 normal steps, measure the total distance, and divide by 10. This is your stride length. Make sure you know your weight.
- **Setup order:**
12/24 h → hour → minute → month → date → year → unit → stride length → weight → goal.

How to do it

1. Hold **SET** for 3 seconds (display: ADJ).
2. Use **MODE** to select, **SET** to save.
3. Use **MODE** (down) and **RESET** (up) to change values.
If no button is pressed for 10 seconds, the display returns to the clock.

View your results:

1. Press **MODE** to "step" (today's steps).
2. Press again for distance → calories → active time.
3. Press several times to view previous days (-1 = yesterday).
4. Use **RESET** to scroll back.

Resetting:

- **Daily reset**
Press **MODE** to memory. Hold **RESET** until CLEAR stops blinking.
- **Full reset**
Go to "Total Step". Hold **RESET** until CLEAR stops blinking.

Battery / Care:

- **Replacing the battery**
Unscrew the cover, insert one CR2032 battery with + facing up, and reattach the cover.
- **Care**
Avoid extreme temperatures, store in a dry place, and clean with a dry or slightly damp cloth.



FR

Boutons :

- **MODE** – changer d’affichage, avancer dans les réglages et voir les données du jour.
- **SET** – régler les données et afficher les données quotidiennes enregistrées.
- **RESET** – effacer les données du jour et afficher les 7 derniers jours.
- **MASTER RESET** (à l’arrière) – réinitialiser toutes les données.

Réglage des données :

- **Longueur de pas/poids** : Marchez 10 pas naturels, mesurez la distance totale et divisez par 10. Le résultat est votre longueur de pas. Assurez-vous de connaître votre poids.
- **Ordre de configuration** :
12/24 h → heure → minute → mois → date → année → unité → longueur de pas → poids → objectif.

Procédure

1. Maintenez **SET** enfoncé pendant 3 secondes (affichage : ADJ).
2. Utilisez **MODE** pour choisir, **SET** pour enregistrer.
3. Utilisez **MODE** (bas) et **RESET** (haut) pour modifier les valeurs.
Sans appui pendant 10 sec., l’affichage revient à l’heure.

Voir vos résultats :

1. Appuyez sur **MODE** jusqu’à ”step” (pas du jour).
2. Appuyez de nouveau pour distance → calories → temps actif.
3. Appuyez plusieurs fois pour voir les jours précédents (-1 = hier).
4. Utilisez **RESET** pour revenir en arrière.

Réinitialisation :

- **Réinitialisation quotidienne**
Appuyez sur **MODE** pour accéder à la mémoire. Maintenez **RESET** jusqu’à ce que CLEAR cesse de clignoter.
- **Réinitialisation complète**
Allez à ”Total Step”. Maintenez **RESET** jusqu’à ce que CLEAR cesse de clignoter.

Batterie / Entretien :

- **Remplacement de la batterie**
Dévissez le couvercle, insérez une pile CR2032 (+ vers le haut) et revissez le couvercle.
- **Entretien**
Évitez les températures extrêmes, conservez au sec et nettoyez avec un chiffon sec ou légèrement humide.



DE

Tasten:

- **MODE** – zwischen Anzeigen wechseln, weiter in den Einstellungen gehen und Tagesdaten ansehen.
- **SET** – Daten einstellen und gespeicherte Tagesdaten anzeigen.
- **RESET** – Tagesdaten löschen und die letzten 7 Tage ansehen.
- **MASTER RESET** (Rückseite) – alle Daten zurücksetzen.

Dateneinstellung:

- **Schrittlänge/Gewicht:** Gehen Sie 10 normale Schritte, messen Sie die Gesamtstrecke und teilen Sie durch 10. Dies ist Ihre Schrittlänge. Kennen Sie auch Ihr Gewicht.
- **Reihenfolge der Einstellungen:**
12/24 h → Stunde → Minute → Monat → Datum → Jahr → Einheit → Schrittlänge → Gewicht → Ziel.

So geht's

1. Halten Sie **SET** 3 Sekunden lang gedrückt (Anzeige: ADJ).
2. **MODE** zum Auswählen, **SET** zum Speichern.
3. **MODE** (unten) und **RESET** (oben) ändern die Werte.
Ohne Tastendruck für 10 Sek. kehrt das Display zur Uhr zurück.

Ihre Ergebnisse anzeigen:

1. Drücken Sie **MODE** zu „step“ (Schritte heute).
2. Nochmals drücken für Distanz → Kalorien → aktive Zeit.
3. Mehrfach drücken für vorherige Tage (-1 = gestern).
4. **RESET** zum Zurückblättern.

Zurücksetzen:

- **Tägliches Zurücksetzen**
Drücken Sie **MODE** zum Speicher. Halten Sie **RESET**, bis CLEAR nicht mehr blinkt.
- **Komplettes Zurücksetzen**
Gehen Sie zu „Total Step“. Halten Sie **RESET**, bis CLEAR nicht mehr blinkt.

Batterie / Pflege:

- **Batteriewechsel**
Deckel abschrauben, eine CR2032-Batterie mit + nach oben einsetzen und Deckel wieder befestigen.
- **Pflege**
Extreme Temperaturen vermeiden, trocken lagern und mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch reinigen.