



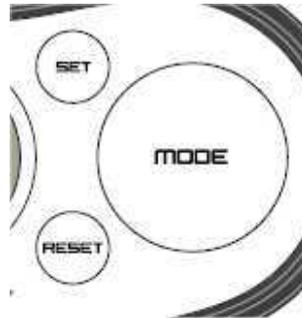
PE-DRO

Bedienungsanleitung



## 1. In nur 3 Griffen Startbereit !

Vergewissern Sie sich zuerst, dass die Batterie aktiviert ist



- 1) Drücken Sie die Taste „MODE“ bis im Display die Anzeige „STEP“ erscheint



- 2) Drücken und halten Sie die Taste „RESET“ bis die Anzeige auf Null steht.  
(min. 4 Sekunden Taste gedrückt halten)
- 3) Positionieren Sie den PE-DRO möglichst aufrecht an Ihrem Körper auf Höhe der Hüfte.  
-> und los geht's

Der Anzeige entnehmen Sie nun die Anzahl Schritte.

Für weitere Information zum Gerät und Einstellungen, lesen Sie bitte die Bedienungseinleitung ganz durch.

## **2. Einführung**

Der Schrittzähler PE-DRO misst dank des 3-Achsen Digitalen Bewegungssensors in allen Lagen. Er ist ein präzises Instrument zur persönlichen Kontrolle der Schritte beim Spazieren oder beim Laufen. Er bietet zusätzliche Funktionen die Sie nutzen können, aber nicht müssen.

Der Hauptgedanke eines Schrittzählers ist, Ihnen bewusst zu machen, wie viele Schritte Sie pro Tag gehen und Sie zu einem gesunden zusätzlichen Bewegungs-Verhalten zu motivieren.

Der Volksmund in Asien sagt: "Wer 1000 Schritte geht pro Tag, wird 100 Jahre alt".

So einfach ist das leider nicht, jedoch versuchen Sie jeden Tag **3000 Schritte extra** zum normalen Tagesablauf zu gehen, z.B. bei einem bewussten und zügigen Abendspaziergang. Sie werden sehen, die tägliche Wiederholung bringt Ihnen gesundheitlich viel und es macht auch Spass.

Die Schrittzähler ist ein mögliches Werkzeug Ihrer Trainingsüberwachung. Eine weitere Möglichkeit ist, Ihren Puls einzubeziehen. Dazu bietet Ihnen Irox eine Auswahl and Uhren mit Pulsmessung ([www.irox.com](http://www.irox.com)), z.B. die Irox Phan X2.

Die Hauptfunktionen des PE-DRO sind hier aufgeführt und deren Handhabung werden im einzelnen auf den folgenden Seiten beschrieben:

- Schrittzählung (bis max. 99,999 Schritte) mit Eingabe Ihrer persönlichen Daten (Gewicht, Schrittlänge, Ziel-Schrittzahl pro Tag sowie Uhrzeit in 12 oder 24Std Format)
- zurückgelegte Distanz in km
- verbrauchte Kalorien in kcal
- Messung der Zeit während des Gehens in Minuten
- ODO STEP - Abspeicherung aller Messungen einer bestimmten Trainingseinheit
- Totalisator aller Messungen (Anzahl Schritte, Distanz, kcal Verbrauch, Zeit in Bewegung)

Der PE-DRO hat 3 Tasten mit folgenden Hauptfunktionen:

- MODE – Auswahl der Betriebsart (in Einstellung als – Taste)
- SET – Wird zur Einstellung gebraucht
- RESET – Zum Rückstellen von Anzeigen (in Einstellung als + Taste)

Weitere Details entnehmen Sie bitte dieser Anleitung.

**Vergewissern Sie sich bitte, dass die Batterie aktiviert ist  
(siehe Kapitel 5)**

### 3. Den Schrittzähler richtig tragen

Der PE-DRO hat einen digitalen 3D Bewegungsdetektor der grundsätzlich unabhängig der Position des Geräts jede Bewegung, also Ihre Schritte, misst. Und das sowohl beim Gehen wie auch beim Laufen/Joggen.

Da sich jeder Mensch etwas anders bewegt, empfehlen wir den PE-DRO folgendermassen zu tragen:

- in der Verlängerung der Hosenfalte, etwa in der Mitte zwischen dem Hüftknochen und der Körpermitte.

Ideal ist, z.B. bei Jeans, die Kleingeld-Tasche gleich unter dem Gurt (Bild links) zu nutzen oder den Pedometer zwischen Gurt und Hosenbund einzuklemmen (Bild rechts) und mit der mitgelieferten Schnur sichern.



Andere Tragarten, z.B. in einer Handtasche, Manteltasche oder sonst am Körper sind unter Umständen möglich. Sie müssen sich jedoch vergewissern, ob und wie genau gezählt wird und dann die für Sie korrekte Anwendung selbst herausfinden.

Tragen Sie jedoch den Schrittzähler nie:

----> in der Gesässtasche Ihrer Jeans/Hosen

----> zu locker, so dass er mit Ihren Bewegungen mitschwingt (z.B. in weiter Hosentasche)

Bestimmte Situationen und Geh-Arten können die Genauigkeit des Schrittzählers beeinträchtigen. Dies sind z.B.:

- Der Schrittzähler schwingt zu lose mit Ihren Bewegungen mit und misst so "Zusatz-Schritte"
- Probleme gibt es wenn Sie mit den Füßen schleifen, wenn Sie Sandalen oder Schuhe mit sanfter Sohle tragen. Ein allzu lässiges Schlendern erschwert eine korrekte Messung.
- Sie befinden sich in oder auf einem Fahrzeug, das Vibrationen verursacht (Fahrrad, Pkw, Zug, Bus, usw.).
- Sie setzen sich hin oder Sie stehen auf oder bewegen sich an Ort.
- Jede Bewegung kann als Schritt interpretiert werden. D.h. auch das abziehen des Schrittzählers zählt Schritte. Daher immer erst anziehen und dann auf 0 setzen.

Es werden Ihre Bewegungen gemessen. Die sind möglicherweise nicht immer gleichmässig, somit kann es gewisse Abweichungen gegenüber einer von Ihnen mal mitgezählten Schrittzahl kommen. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Ein gewisser Messfehler (+/- 10%) ist normal und gleicht sich oft über einen Tag aus.

Wichtig ist aber: Auch mit dem Fehler kann die eigene Laufleistung gut überwacht und dokumentiert werden. Ob 5000 oder 5300 Schritte ist weniger wichtig, als dass Sie sich bewusst, ausreichend und gesund bewegen!

#### **Wichtig ! Erste Schritte**

Der Schrittzähler fängt erst ab dem 10ten Schritt an zu zählen. D.h. wenn Sie 2 Schritte machen und dann wieder eine Weile sitzen, zählt er nichts. Wenn Sie aber aufstehen und mehr Schritte als die 10 machen, fängt er an zu zählen, d.h. er beginnt bei 10. Es gehen so grundsätzlich keine Schritte verloren.

## 4. Eine Funktion (MODE) wählen

Drücken Sie die Taste "MODE" wiederholt bis Sie die gewünschte Funktion erreicht haben. Sie haben eine Auswahl aus folgenden Funktionen (oben in der Anzeige erscheint der hier in Klammern gezeigte Kurztext):

- **Zeit**
- **Tages-Schrittzähler ( STEP)**
- **Odometer (ODOSTEP) – für eine Trainingseinheit**
- **zurückgelegte Distanz (KM oder Mile)**
- **verbrauchte Kalorien (KCAL)**
- **Aktivitäts-Zeit - Messung der Zeit während des Gehens in Minuten (MIN)**
- **Totalisator aller Messungen (STEP TOTAL)**

Nach " **STEP TOTAL** " folgt wieder die erste Funktion (**Zeit**).

Sobald Sie die gewünschte Funktion erreicht haben, können Sie das Gerät, wie unten beschrieben, bedienen.

**Achtung:** Wenn Sie während mehr als 3 Minuten keine Taste drücken oder das Gerät nicht bewegt wird, dann schaltet das Gerät in einen Batterie-Schon-Modus. D.h., die Anzeige wird ausgeschaltet. Alle Funktionen laufen dabei im Hintergrund weiter. Zum Reaktivieren der Anzeige bewegen Sie das Gerät oder drücken Sie auf eine der Tasten.

### 4.1 Die Funktion Zeit

#### **Mit Einstellung der Zeit und Ihrer persönlichen Daten**

Der PE-DRO dient Ihnen auch als Quarz-Uhr. Die Uhr können Sie zusammen mit Ihren persönlichen Daten einstellen. Um zusätzliche Möglichkeiten des PE-DRO zu nutzen, müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben. Aus diesen Daten werden dann folgende Angaben berechnet:

- Distanz
- Kalorienverbrauch
- Graphische Angabe der gemachten Schritte gegenüber Ihrem Tagesziel (in 10% Schritten)

#### **Bitte beachten Sie:**

- Die korrekte Zeiteinstellung ist wichtig, um die STEP Funktion (Tages-Schrittzähler) richtig nutzen zu können. Um Mitternacht werden alle Daten in Funktion 4.2, 4.3-4.6 automatisch auf null zurückgesetzt.
- Einige Angaben (Distanz, kcal, Zielvorgabe) benötigen die Eingabe Ihrer persönlichen Daten.

#### **Einstellung**

Halten Sie die Taste **SET** im Zeit Modus gedrückt (ca. 4 Sekunden), bis in der Position der Zeitanzeige "24Hr" zu blinken beginnt. Mit den Tasten **MODE** und **RESET** können Sie die Einstellung verändern, mit der Taste **SET** gelangen Sie zur nächsten Einstellung.

Ablauf der Einstellmöglichkeiten (das entsprechende einzustellende Element blinkt):

24/12Std Zeitanzeige ---> Stundeneinstellung ----> Minuteneinstellung ---> Einheit der Schrittlänge cm/inch (daraus ableitend für das Körpergewicht kg oder Pfund) ---> Schrittlänge in der eingestellten Einheit (30-213cm / 12-84 inch)---> ihr Körpergewicht (20-220kg / 50-500LB)) ---> Tages-Zielvorgabe der Anzahl Schritte (100-99000 Schritte in 100er resp. 1000er Abschnitten einstellbar)

Nach der letzten Einstellung im Ablauf, nämlich des Tages-Schrittziels, wird die Einstellung mittels neuerlichem Drücken der Taste **SET** abgeschlossen und Sie erreichen wieder die Zeitanzeige.

**Achtung:** Wenn im Einstellmodus während mehr als 10 Sekunden keine Taste gedrückt wird, wird die gemachte Änderung übernommen und der Einstellmodus automatisch verlassen.

### **Schrittlänge messen**

Um Ihre Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie wie folgt vor:

- Gehen (Walking): Sie tun zuerst 10 Schritte wie Sie üblich gehen, messen den so zurückgelegten Abstand und teilen ihn durch zehn.

Beispiel:

Sie messen 6.2 Meters.  $6.2\text{m} / 10$  (Anzahl Schritte) = 0.62m (Eingabe Schrittlänge WALK: 62cm).

- Laufen (Jogging): Hier empfehlen wir, mindestens 50 Schritte zu laufen und dann den so zurückgelegten Weg in die Berechnung einzubeziehen

### **Schrittzähler**

Sobald Sie gehen (siehe in Kap 3 das Thema "Wichtig" !) werden die gemachten Schritte aufaddiert und angezeigt.

Die Distanz, kcal und die Bewegungszeit werden dabei automatisch mitgezählt (siehe Kap 4.2/4.4 – 4.6)

### **Rückstellen (RESET) der gemessenen Daten**

Drücken Sie die Taste **RESET** während mindestens 4 Sekunden. Alle Daten der aktuellen Messung werden dann gelöscht (Kap 4.2/4.3– 4.6: Schritte, Distanz, kcal, Bewegungszeit). Dieses **RESET** können Sie in all diesen Funktionen machen. Die Daten dieser gelöschten Messung bleiben aber im **ODOSTEP** und **TOTAL STEP** Zähler drin!

**Achtung:** Wenn Sie das **RESET** im **TOTAL STEP** Modus (Kap. 4.6) machen, werden, ausser dem **ODOSTEP**, alle Messdaten auf null zurückgesetzt.

## **4.2 Die Funktion STEP (Tages-Schrittzähler)**

Sobald Sie gehen (siehe in Kap 3 das Thema "Wichtig" !) werden die gemachten Schritte aufaddiert und angezeigt.

Die Distanz, kcal und die Bewegungszeit werden dabei automatisch mitgezählt (siehe Kap 4.2/4.4 – 4.6)

### **Rückstellen (RESET) der gemessenen Daten**

Automatisch: Um Mitternacht wird der **STEP** Zähler (und die Daten in 4.4-4.6) auf null zurückgesetzt

Manuell: Drücken Sie die Taste **RESET** während mindestens 4 Sekunden. Alle Daten der aktuellen Messung werden dann gelöscht (Kap 4.2 / 4.4– 4.6: Schritte, Distanz, kcal, Bewegungszeit). Dieses **RESET** können Sie in all diesen Funktionen machen. Die Daten dieser gelöschten Messung bleiben aber im **TOTAL STEP** und **ODOSTEP** drin!

**Achtung:** Wenn Sie das **RESET** im **TOTAL STEP** Modus (Kap. 4.6) machen, werden auch die Messdaten im Tagesspeicher (**STEP**), auf null zurückgesetzt. Die Daten im **ODOSTEP** bleiben bestehen.

## **4.3 Die Funktion ODOSTEP**

Mit dieser Funktion können Sie eine Trainingseinheit mit allen Messdaten überwachen.

Auswahl der Messdaten: mit Taste SET

Sie können den **ODOSTEP** separat löschen. Andere **RESET** (im **STEP TOTAL** oder **STEP**) haben auf **ODOSTEP** keine Auswirkungen.

#### **4.4 Die Funktion KM** **Zurückgelegte Distanz**

In dieser Funktion wird mittels der Anzahl Schritte und der von Ihnen definierten Schrittlänge die zurückgelegte Distanz ausgerechnet.

Die Rückstellung erfolgt gemeinsam mit dem Tages-Schrittzähler (**STEP**).

#### **4.5 Die Funktion KCAL** **Verbrauchte kcal**

Die während der aktuellen Messung verbrannten Kalorien.

Bitte beachten Sie: Mit 100g Schokolade nehmen sie ca. 500 kcal zu sich !

Die Rückstellung erfolgt gemeinsam mit dem Tages-Schrittzähler (**STEP**).

#### **4.6 Die Funktion ACTIVITY TIMER (MIN)** **Bewegungs-Timer - Messung der Zeit während des Gehens in Minuten**

Dieser Timer zeigt Ihnen an, wie lange Sie sich bewegt haben. D.h., sobald der Schrittzähler eine Bewegung anzeigt, beginnt der Timer zu laufen. Damit sehen Sie auf einen Blick, wie lange Sie für wie viele Schritte gebraucht haben. Die Rückstellung dieser Zeit erfolgt gemeinsam mit dem Tages-Schrittzähler.

#### **4.7 Die Funktion TOTAL STEP** **Totalisator aller Messungen (TOTAL STEP)**

Hier sind die seit dem letzten kompletten RESET aufaddierten Messdaten drin.

Auswahl der Messdaten: mit Taste SET

#### **Komplettes Rückstellen (RESET) der gemessenen Daten**

Drücken Sie die Taste **RESET** während mindestens 4 Sekunden. Alle Mess-Daten, ausser die im ODOSTEP, werden dann gelöscht!

### **5. Batteriewechsel / Batterie aktivieren**

- Der Deckel des Batteriefachs befindet sich auf der Rückseite des Geräts. Mit einem kleinen Kreuzschraubenzieher können Sie das Batteriefach einfach öffnen
- Bei einem neuen Gerät, entfernen Sie bitte nach dem Öffnen des Batteriefachs den Isolierstreifen. Bei einem Gerät in Betrieb mit aufgebrauchter Batterie, tauschen Sie die alte Batterie durch eine neue vom Typ CR2032 aus (3V). Beachten Sie immer die Polarität (der positive Pol gegen oben, also für Sie beim Einsetzen sichtbar)!
- Schliessen Sie dann das Batteriefach wieder mit der Schraube

## **6. Pflege des Schrittzählers**

- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen oder über längere Zeit direkter Sonnenstrahlung aus.
- Vermeiden Sie am Gerät starke Schläge oder Schocks jeder Art.
- Benutzen Sie für die Reinigung ein trockenes, sanftes Tuch, das Sie mit einer Mischung aus Wasser und mildem Reinigungsmittel benetzt haben. Sie dürfen niemals flüchtige Substanzen wie Benzol, Verdünner, Reinigungsmittel in Sprühdosen, usw. einsetzen.
- Lagern Sie Ihren Schrittzähler wenn er nicht benutzt wird an einem trockenen Ort und ausserhalb der Reichweite von Kleinkindern.
- Wenn der Weckalarm bei extremer Kälte aktiviert wird, kann es sein, dass die Anzeige unlesbar wird. Sobald der Schrittzähler sich erneut in einer wärmeren Umgebung befindet, wird das Gerät wieder ordnungsgemäss funktionieren.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung und die sonstigen Unterlagen aus dem Lieferumfang bitte sorgfältig auf, um sie auch später noch lesen zu können.

## **7. Support**

Dieses Gerät ist eine Neuentwicklung der Irox Development Technology. Alle Angaben wurden anhand eines funktionstüchtigen Gerätes gemacht und überprüft. Es kann vorkommen, dass Anpassungen und Verbesserungen im Gerät vorgenommen werden, die aus drucktechnischen Abläufen nicht mehr in diese Anleitung einfließen konnten. Sollten Sie Abweichungen feststellen die Ihnen die Bedienung und den Betrieb des Gerätes erschweren, können Sie über [www.irox.com](http://www.irox.com) immer die letzte gültige Anleitung gratis auf Ihren PC laden.

© Irox Development Technology