

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung um den Activity Monitor AM-180 bestmöglich zu nutzen. Diese finden sie unter www.tanita.eu/AM180

Teile und Zubehör

- AM-180 Activity Monitor
- Batterieabdeckung
- Sicherheits Trageband
- Schnellstartanleitung (Dieses Dokument)
- Schraubenzieher
- Test Batterie (Lithium Knopf CR2032 x 1)
- ⬆ Taste: Speicher zurück, 'Hoch'
- ⊙ Taste: Set, 'Weiter'
- ⬆ Taste: Speicher vorwärts, 'Runter'

Einlegen der Batterie

- (1) Lösen Sie die Schraube der Batterieabdeckung auf der Rückseite des AM-180 mithilfe des beigelegten Schraubenziehers.
- (2) Ziehen sie vorsichtig an der Batterieabdeckung.
- (3) Legen sie die Batterie (CR2032) mit der (+) Seite nach oben ein (Legen sie den Gummiring wieder in seine ursprüngliche Position falls dieser sich gelöst hat.)
- (4) Schließen sie die Batterieabdeckung wieder.
- (5) Ziehen Sie die Schraube der Batterieabdeckung fest an.

Grundeinstellungen

Wenn Sie eine kompatible Software haben, können sie auch alle Einstellungen automatisch zum Gerät übertragen. Kompatible Software finden Sie unter www.tanita.eu/AM180

Alternativ:

Mit den 'Hoch' und 'Runter' Tasten wählen sie die Werte. Mit der Set/Weiter Taste bestätigen sie die Einstellungen:

1. Jahr
2. Monat
3. Tag

4. Stunden
5. Minuten
6. Geburtsjahr
7. Geburtsmonat
8. Geburtstag
9. Geschlecht
10. Körpergröße
11. Körpergewicht
12. Körperfettanteil in % (Der angezeigte Wert ist ausgehend von Ihrer Größe, Geschlecht und Gewicht geschätzt. Wenn sie ihren Körperfettanteil nicht kennen, dann bestätigen sie diesen Wert, ansonsten ändern sie diesen entsprechend ab).
13. Zielwert für tägliche Schritte

Wenn sie bei der Eingabe einen Fehler gemacht haben, entnehmen sie kurz die Batterie, setzen diese wieder ein und wiederholen die Eingabe von Anfang an.

Nutzung

Für beste Ergebnisse empfehlen wir, den Activity Monitor auf Höhe der Brust zu tragen. Dadurch Werden auch Bewegungen des Oberkörpers gemessen und korrekt interpretiert. Zum Beispiel in der Brust Tasche.

Der Activity Monitor verfügt über einen Energiesparmodus. Wenn für 30 Sekunden keine Taste gedrückt wird und keine Vibration spürbar ist, schält sich das Display ab. Das Display schält sich automatisch wieder an, wenn das Gerät Vibrationen spürt oder eine Taste gedrückt wird.

Finden sie hilfreiche Tipps zu unseren Produkten und bleiben Sie auf dem Laufenden mit Neuheiten von Tanita Europe bei:

