



# Stappenteller

## Gebruikshandleiding

Hieronder vindt u een opsomming van de functies van de VIA Calorie:

- Stappenteller (1 - 99.999 stappen)
- Automatische registratie trainingstijd (tot 9:59:59)
- Afgelegde afstand (tot 99,9 km)
- Calorieverbruik (tot 99.999 kilocalorieën)
- Vetverbranding (tot 999 gram)
- Streefdometer aantal stappen (1.000 - 99.000 stappen)
- Automatisch cumulatief geheugen
- Geïntegreerde clip voor bevestiging aan riem
- Gebruiksvriendelijk
- Lichtgewicht ontwerp
- Door gebruiker vervangbare batterij, LR 1130 x 1



Met Human Nature ben je verzekerd van een hoogwaardig product, exclusief voor ANWB ontwikkeld en geselecteerd op kwaliteit en gebruiksgemak.

Zodat je altijd zorgeloos van je vrije tijd kunt genieten.

[www.humannature.eu](http://www.humannature.eu)



ANWB retail  
Postbus 199 | 3840 AD Harderwijk

## Waarschuwingen

**WAARSCHUWING:** Voordat u met enige vorm van training begint, adviseren wij u nadrukkelijk bij uw huisarts langs te gaan voor een gezondheidscheck en het bespreken van uw trainingsplan.

LEES voor gebruik van dit apparaat alle informatie in deze handleiding goed door.

**WAARSCHUWING:** De VIA Calorie is niet waterbestendig. Dompel de stappenteller NIET onder in water en gebruik hem niet onbeschermd in natte omstandigheden.

HOUD het apparaat buiten bereik van kinderen en huisdieren. Het apparaat bevat kleine onderdeeljes die ingeslikt zouden kunnen worden.

STEL HET APPARAAT NIET BLOOT aan extreme (weers)omstandigheden.

STEL HET APPARAAT NIET BLOOT aan ruw gebruik of zware schokken en stoten.

REINIG de stappenteller geregeld met een zachte, droge doek.

BEWAAR de stappenteller op een droge plaats als u deze langere tijd niet gebruikt.

STEL DE STAPPENTELLER NOOIT BLOOT aan zware chemicaliën zoals benzine, schoonmaak- en/of oplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenwerende middelen, zonnebrand crème, haarlak en andere toiletartikelen. Deze kunnen schade aan het apparaat toebrengen.

VOOR EEN ZO NAUWKEURIG MOGELIJKE METING moet de stappenteller op de broekriem worden gedragen (gebruik hiervoor de riemclip). Als de VIA Calorie slechts losjes is bevestigd, doet dit afbreuk aan de nauwkeurigheid van de meting door het apparaat.

DEMONTEER OF VERANDER HET APPARAAT NOOIT.

Door het aanbrengen van wijzigingen aan het apparaat VERVALT DE GARANTIE.

## De VIA Calorie activeren

Voordat u de VIA Calorie in gebruik neemt, moet u deze activeren.

Verwijder daartoe het batterijbeschermlaagje uit het batterijcompartiment.

Trek voorzichtig aan het doorzichtige lipje om het volledige beschermlaagje uit het batterijgebied weg te nemen.

Verwijder het etiket dat zich op het scherm van de stappenteller bevindt.

Het Lcd-scherm wordt nu actief en is klaar voor gebruik.

## Gebruiksfuncties

DRUK op de knop MODE om te wisselen van functie:

STEP  
15398

Functie: Aantal stappen (Step Mode)

EX-TIME  
3:58:53

Functie: Registratie trainingstijd  
(Exercise Timer Mode)

DIST  
35.7 km

Functie: Afgelegde afstand (Distance Mode)

9735

KCAL

Functie: Calorieverbruik (Calorie Mode)

FATBURN  
29 g

Functie: Vetverbranding (Fat Burn Mode)

TARGET  
602

Functie: Streefdoel aantal stappen (aftellen)  
(Target Step Goal Mode (Countdown))

Functie: Aantal stappen (Step Mode)

De functie AANTAL STAPPEN (STEP mode) laat het totale aantal gezette stappen zien.

LET OP: De stappenteller begint pas met het tellen van uw stappen nadat u een stap of tien heeft gezet. Dit is om te voorkomen dat de stappenteller bij elke willekeurige beweging begint te tellen zonder dat u doelbewust een stapactiviteit ontplooit.

Functie: Registratie trainingstijd (Exercise Timer Mode)

De functie REGISTRATIE TRAININGSTIJD (EXERCISE TIMER Mode) laat automatisch uw totale trainingstijd zien.

Functie: Afgelegde afstand (Distance Mode)

De functie AFGELEGDE AFSTAND (DISTANCE Mode) laat de totaal gelopen afstand zien in km.

Functie: Calorieverbruik (Calorie Mode)

De functie CALORIEVERBRUIK (CALORIE Mode) laat het geschatte totaalaantal verbruikte calorieën zien (in kilocalorieën).

Functie: Vetverbranding (Fat Burn Mode)

De functie VETVERBRANDING (FAT BURN Mode) laat de geschatte totale vetverbranding zien (in grammen).

Functie: Streefdoel aantal stappen (Target Step Goal Mode)

LET OP: Onder het kopje Instellen gebruikersinformatie leest u hoe u uw streefdoel voor wat betreft het aantal stappen instelt.

De functie STREEFDOEL AANTAL STAPPEN (TARGET STEP GOALD Mode) laat het aantal stappen zien dat u nog moet zetten om uw streefdoel te bereiken.

Voorbeeld: Het is uw streefdoel om 16.000 stappen te zetten. Als u 15.398 stappen heeft gezet, heeft u er nog 602 te gaan. De waarde die de functie STREEFDOEL AANTAL STAPPEN laat zien is dan 602.

## De staplengte vaststellen

De staplengte die u ingeeft is van invloed op het stappentelonderdeel van deze stappenteller. Als u vindt dat het aantal getelde stappen over het algemeen genomen te hoog of te laag is, dan kan het zijn dat u de staplengte moet aanpassen.

- Gebruik een meetlint om uw stap nauwkeurig te meten.
- Markeer een startpunt op de grond. Begin met uw grote teen op dit startpunt en neem 10 natuurlijke stappen in een rechte lijn.
- Aan het einde van de tiende stap, markeert u een tweede punt op de grond, precies daar waar de grote teen van uw voorste voet eindigt.
- Meet vervolgens de afstand tussen de twee punten en deel die afstand door 10.

LET OP: Voor een optimaal resultaat gebruikt u de stappenteller alleen voor wandelactiviteiten. Joggen of hardlopen kunnen voor onregelmatige bewegingen en ongelijke staplengten zorgen en daarmee voor een onnauwkeurige stappentelling.

## Instelling gebruikersinformatie

LET OP: Voer alleen correcte informatie in. Niet correcte informatie kan de nauwkeurigheid van de uitkomsten beïnvloeden.

- Bij de functie AANTAL STAPPEN (STEP Mode), DRUKT U op de knop SET & U HOUDT deze INGEDRUKT totdat de letters ADJ in het scherm gaan knipperen. Dit scherm gaat automatisch over in een knipperende waarde (GEWICHT (WEIGHT)).
- Om het GEWICHT (WEIGHT) aan te passen (20-160 km), DRUKT U op de knop SET (DRUK & HOUD INGEDRUKT om snel te scrollen). Zodra u de gewenste waarde hebt geselecteerd, DRUKT U op de knop MODE om door te gaan naar het instellen van de STAPLENGTE (STRIDE LENGTH Setting).
- Om de STAPLENGTE (STRIDE LENGTH Value) aan te passen (20-120 cm), DRUKT U op de knop SET (DRUK & HOUD INGEDRUKT om snel te scrollen). Zodra u de gewenste waarde hebt geselecteerd, DRUKT U op de knop MODE om door te gaan naar het instellen van het STREEFDOEL AANTAL STAPPEN (TARGET STEP GOAL setting).
- Om het STREEFDOEL AANTAL STAPPEN (TARGET STEP GOAL Value) aan te passen (1.000 - 99.000 stappen), DRUKT U op de knop SET (DRUK & HOUD INGEDRUKT om snel te scrollen). Zodra u de gewenste waarde hebt geselecteerd, DRUKT U op de knop MODE om terug te gaan naar de functie AANTAL STAPPEN (STEP Mode).

LET OP: Als er gedurende 30 seconden geen knoppenactiviteit plaatsvindt, gaat de stappenteller automatisch terug naar de functie AANTAL STAPPEN (STEP Mode).

## Opnieuw instellen / Gegevens verwijderen

LET OP: Met het opnieuw instellen van de stappenteller worden alle eerdere gegevens die onder de verschillende functies zijn opgeslagen, verwijderd.

- Bij de functie AANTAL STAPPEN (STEP Mode), DRUKT U op de knop MODE & U HOUDT deze INGEDRUKT totdat het woord CLEAR in het scherm verschijnt.

## Problemen oplossen

Als het apparaat uw stappen niet goed telt, kunnen de volgende oorzaken daaraan ten grondslag liggen:

- Het apparaat bevindt zich niet in de juiste positie: Voor een optimaal resultaat moet de stappenteller zich haaks ten opzichte van de grond bevinden.
- Het apparaat wordt onregelmatig bewogen: Dit is bij voorbeeld het geval als de stappenteller zich in een tas bevindt die onregelmatig beweegt of als de stappenteller zich in een positie bevindt waar deze vrij en dus onregelmatig heen en weer kan bewegen. Op dezelfde manier kunnen ook traplopen, het beoefenen van sport en het beklimmen van steile hellingen de lezingen negatief beïnvloeden.
- De gebruiker heeft een ongelijkmatige of langzame loop / stapbeweging: Als de gebruiker niet een enigszins gelijkmatige loop of stapbeweging heeft, kan het zijn dat de stappenteller de beweging niet nauwkeurig waarneemt (denk bij voorbeeld aan het schuifelen met de voeten of het lopen in een menigte).
- De batterij is bijna leeg. Vervang batterij.

## Informatie over de batterij van de VIA Calorie:

Tekenen dat de batterij (bijna) leeg is:

- Het scherm is slecht of niet leesbaar
- Onnauwkeurige metingen

## De batterij van de VIA Calorie vervangen:

De VIA Calorie gebruikt een LR1130 1.5V Alkaline batterij ( 1x).

- Draai met een kleine schroevendraaier de schroef van het batterijklepje los en neem voorzichtig het batterijklepje van de stappenteller af.
- Verwijder de oude LR1130 batterij en vervang deze door een nieuwe LR1130 batterij. Zorg ervoor dat de batterij zich voor wat de polariteit betreft in de juiste positie bevindt; de positief (+) kant van de batterij moet zichtbaar zijn.
- Plaats het batterijklepje voorzichtig terug; draai de schroef niet te vast aan.

LET OP: Houd horlogebatterijen buiten bereik van kinderen en huisdieren.

LET OP: Dit product bevat een knoopcelbatterij. Neem bij doorslikken onmiddellijk contact op met een arts; aanzienlijk lichamelijk letsel of overlijden kan het gevolg zijn.

LET OP: Horlogebatterijen bevatten chemische substanties. Houdt u zich bij het weggooien van de stappenteller, de batterij en alle onderdelen aan de plaatselijk geldende afvalregeling. Onjuiste verwijdering kan bijdragen aan de vervuiling van het milieu.

LET OP: Plaats de batterij niet in het vuur; ontploffingsgevaar.

WAARSCHUWING: Alkalinebatterijen van het type dat in dit apparaat gebruikt wordt zijn erg gevoelig voor onjuiste opslag. Vaak zijn nieuwe batterijen al leeg of zwak voordat ze gekocht worden. Als u een nieuwe batterij probeert en de problemen houden aan, probeert u dan voor de zekerheid een andere batterij die u op een andere locatie heeft gekocht.