

YAMAX

3D Accelerometer Sensor Pedometer



Bedankt voor uw aankoop van de
YAMAX POWER WALKER EX™ 510.
Lees deze handleiding zorgvuldig. Wij wensen u
veel loopplezier met de POWER WALKER EX™ 510

www.yamax.nl
www.yamax.be

INHOUD VAN HET PAKKET

1. POWER-WALKER EX-510 stappenteller
2. Veiligheidskoord
3. CR-2032 batterij
4. Schroevendraaier
5. Handleiding



ONDERDELEN VAN STAPPENTELLER

UP-/RESET-knop (▲ /RESET)

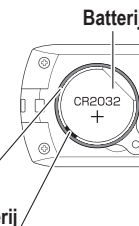
- Voor wijzigen van dag en week in geheugendisplay.
- Voor verhogen van ingestelde waarden.
- Voor resetten van huidige gegevens naar '0'.

SELECT-/SET-knop (SELECT)

- Voor automatisch inschakelen van de setupmodus, na minimaal 2 seconden ingedrukt houden.
- Voor vaststellen van instellingen. Hiermee kunt u actuele gegevens, het dagelijkse geheugen en het totale weekgeheugen weergeven.



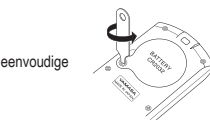
Inkeping voor
verwijderen van batterij



Plaatsen en verwijderen van de batterij

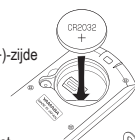
1. Open het batterijklepje

Verwijder de schroef van het batterijklepje met de eenvoudige bijgeleverde schroevendraaier of een andere fijne schroevendraaier.



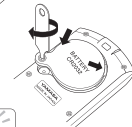
3. Plaats de nieuwe batterij

Plaats de bijgeleverde batterij (CR2032) met de (+)-zijde naar boven.



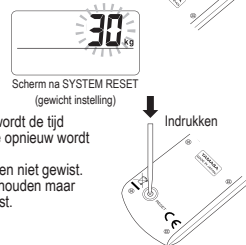
4. Sluit het batterijklepje

Zorg dat de binnenring goed in de groef is geplaatst. Plaats het uitstekende deel van het batterijklepje in de achterkant van het apparaat. Plaats het batterijklepje terug en schroef het vast met een schroevendraaier.



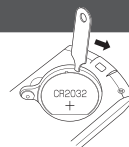
5. System Reset

- Gebruik deze functie na het vervangen van de batterij, wanneer het display onleesbaar wordt of de stappenteller niet langer met de knoppen kan worden bediend.
- Als er op SYSTEM RESET wordt gedrukt, wordt de tijd teruggezet naar '0:00'. Zorg ervoor dat deze opnieuw wordt ingesteld.
- Gewicht, paslengte en daginstellingen worden niet gewist.
- Gegevens tot aan de vorige dag worden behouden maar gegevens voor de huidige dag worden gewist.

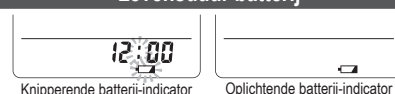


2. Verwijder de batterij

Plaats de schroevendraaier in de inkeping en verwijder de batterij.



Levensduur batterij



Als de batterij leeg raakt, knippert deze (licht op) Plaats direct een nieuwe batterij.

⚠ Waarschuwing!

Lever de oude batterij in bij een verzamelpunt voor veilige verwerking.

Gebruik van uw POWER-WALKER EX

Plaats de stappenteller in uw borstzak of in een tas die u vasthoudt om op de juiste manier uw stappen te tellen.

- In uw zak: de stappenteller kan worden gebruikt door het simpelweg in uw zak te steken. Plaats de stappenteller niet in uw achterzak om te voorkomen dat het beschadigt als u gaat zitten.
- In uw tas: plaats de stappenteller in een vakje van de tas.



Elke modus (Het display lezen)

● Stappenmodus

Het bovenste veld geeft het aantal stappen tot nu toe weer, en het onderste veld geeft de (huidige) tijd weer.

(MODE knop)

● Caloriemodus

Het bovenste veld geeft het aantal stappen tot nu toe weer, en het onderste veld geeft de verbruikte calorieën weer.

De berekening van het calorieverbruik is gebaseerd op de grootte van de passen en het lichaamsgewicht. Zorg dat de paslengte en het lichaamsgewicht juist zijn ingevoerd.

(MODE knop)

● Vetverbrandingsmodus

Het bovenste veld geeft het aantal stappen tot nu toe weer, en het onderste veld geeft de hoeveelheid verbrand vet weer.

(MODE knop)

● Afstandsmodus

Het bovenste veld geeft het aantal stappen tot nu toe weer, en het onderste veld geeft de verbruikte calorieën weer.

De afstand wordt berekend op basis van de paslengte. Zorg dat u de juiste paslengte invoert.

(MODE knop)

● Looptijdmodus

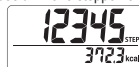
Het bovenste veld geeft het aantal stappen tot nu toe weer, en het onderste veld geeft de looptijd weer.

(MODE knop)

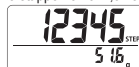
Herhalen



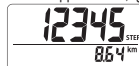
Voorbeeld: 12345 stappen om 12:00



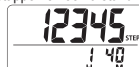
Voorbeeld: 12345 stappen en 372,3 verbruikte calorieën



Voorbeeld: 12345 stappen en 51,6g verbrand vet



Voorbeeld: 12345 stappen en een afstand van 8,64 km gelopen



Voorbeeld: 12345 stappen en een looptijd van 1 uur en 40 min

Klok en persoonlijke gegevens instellen

SELECT-knop: houd 3 seconden ingedrukt

Begin Setup

Kg of lbs

Kg of lbs

Kies kg- of lbs-modus
▲ / RESET-knop om kg- of lbs-modus in te stellen

Gewicht

Gewicht

(Voorbeelden gaan uit van kg-modus)
Bereik instellingen: 30-120 kg (standaardinstelling ~ 30 kg)
Druk op ▲ / RESET-knop om gewicht in te stellen (eenheid: kg)

SELECT-knop

Voltooi van gewichtinstelling



Voorbeeld: bij instellen van 60 kg

Paslengte

Paslengte

Bereik instellingen: 30 - 180 cm (standaardinstelling ~ 30 cm)
Druk op ▲ / RESET-knop om paslengte in te stellen (eenheid: cm)

SELECT-knop

Voltooi van instelling van paslengte



Voorbeeld: bij instellen van 70 cm

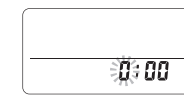
Uur

Uur

Bereik instellingen: 0 - 23 (standaardinstelling 0:--)
Druk op ▲ / RESET-knop om het uur in te stellen

SELECT-knop

Voltooi van uurinstelling



Voorbeeld: bij instellen van 0:--

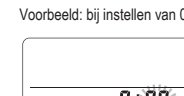
Minuut

Minuut

Bereik instellingen: 00 - 59 (standaardinstelling :00)
Druk op ▲ / RESET-knop om de minuten in te stellen

SELECT-knop

Voltooi van minuteninstelling



Voorbeeld: bij instellen op :00

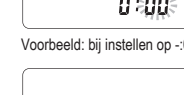
Dag

Dag

Bereik instellingen: 1: Ma 2: Di 3: Wo 4: Do 5: Vr 6: Za 7: Zo
Druk op ▲ / RESET-knop om dag van de week (DOW) in te stellen

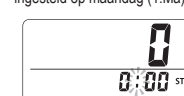
MODE-knop

Voltooi daginstelling



Voorbeeld: bij instellen op :00

Voorbeeld: als de huidige dag is ingesteld op maandag (1:Ma)



Voorbeeld: 0 stappen om 0:00

Display stappenmodus

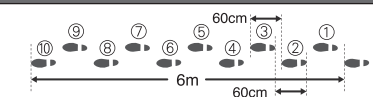
Gebruik starten

U kunt uw POWER-WALKER EX™ 510 gebruiken

- Als er langer dan 2 minuten geen knop wordt ingedrukt, worden de weergegeven nummers automatisch ingesteld en keert het display terug naar de stappenmodus. (alleen als de SELECT-knop wordt gebruikt voor het instellen)
- Houd de RESET-knop tijdens het instellen steeds ingedrukt om de instellingen snel te voltooien.
- De setup kan in elk stadium worden beëindigd als u de MODE-knop indrukt.

Paslengte bepalen

- Om de gelopen afstand goed te kunnen meten is het belangrijk om de paslengte juist in te stellen.
- De paslengte kan het beste worden ingesteld op 'lengte - 100 cm', maar dit kan veranderen per loopnelheid of beweging.
- Je paslengte is de afstand van teen tot teen
- Als u uw gemiddelde paslengte accuraat wilt meten, loopt u 10 stappen zoals weergegeven in het diagram, en berekent u uw gemiddelde paslengte door de totale gelopen afstand door 10 te delen.



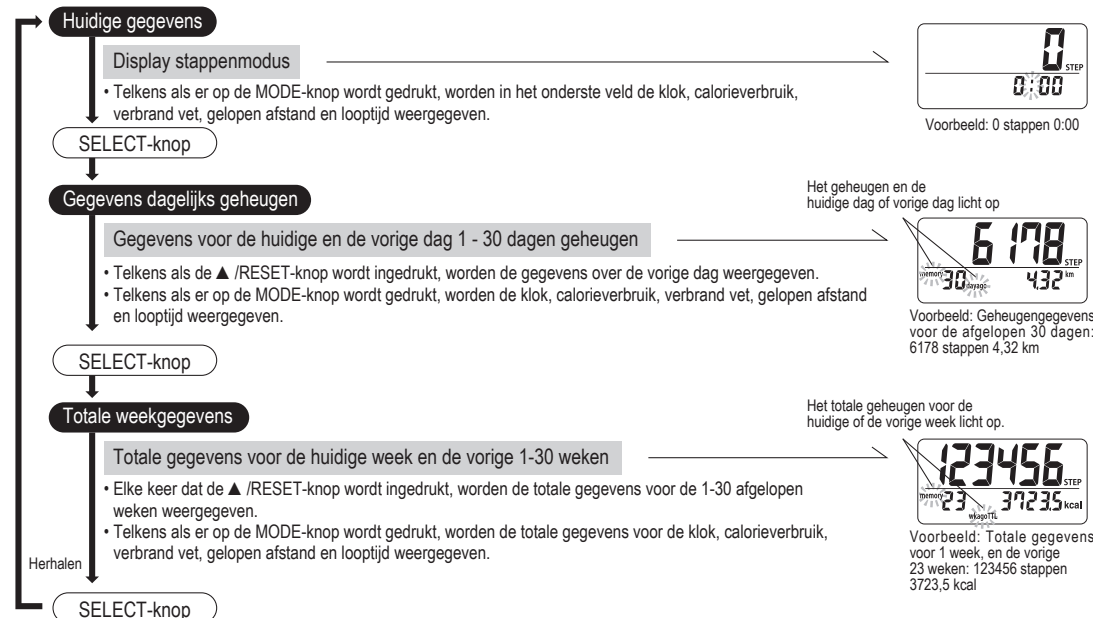
6 m (totale afstand)
10 stappen (aantal gelopen stappen) = 0.6 m = 60 cm (paslengte)

HET GEHEUGEN GEBRUIKEN (Geheugen weergeven)

Deze stappenteller kan tot 30 dagen aan gegevens opslaan en 30 weken aan totale weekgegevens.

- De stappen, calorieën, verbrand vet, gelopen afstanden en looptijden worden dagelijks na 2:00 's nachts in het geheugen opgeslagen.
- Totale weekgegevens worden van maandag t/m zondag tot 30 weken opgeslagen.

Telkens als er op de SELECT-knop wordt gedrukt, worden de 'huidige gegevens', het 'dagelijkse geheugen' en de 'totale weekgegevens' weergegeven.



Om juiste meetresultaten te garanderen

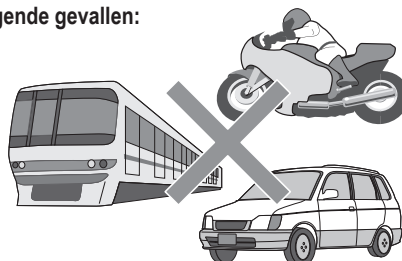
De stappenteller is in principe ontworpen om loopbewegingen op vlakke oppervlakken te meten.

(Lopen met een snelheid van ongeveer 100 - 120 stappen per minuut)

Het is mogelijk dat stappen niet juist worden geteld in een van de volgende gevallen:

- Als de stappenteller onregelmatig beweegt, zoals wanneer het aan uw heup of aan een tas hangt, of wanneer de stappenteller in een tas zit die onregelmatig beweegt doordat deze tegen uw been of heup beweegt.
- Als u met schuifelende bewegingen loopt of als u schoeisel draagt als klompen of slippers. De telling is niet accuraat als u onregelmatig loopt, zoals wanneer u door een drukke straat loopt.
- Als u gaat zitten of staan, of wanneer u de stappenteller gebruikt op een plaats met veel verticale trillingen, zoals een rijdend voertuig.
- De telling is niet accuraat wanneer u deelneemt aan sporten anders dan wandelen, zoals hardlopen, wanneer u zeer langzaam loopt, of wanneer u grote afstanden klimt of afdalt, zoals bij trappen of bergen.

- Om te voorkomen dat bewegingen, bijvoorbeeld wanneer u de stappenteller in uw zak of tas doet, als stappen worden geteld, begint het tellen van stappen 10 seconden nadat de gebruiker is begonnen met lopen. Hierna geeft de stappenteller de genomen stappen weer en blijft daarna de extra stappen hierbij optellen.



Probleemoplossing

Probleem	Waarschijnlijke oorzaak	Oplossing
X indicator knippert of licht op	De batterij is bijna leeg	Plaats direct een nieuwe batterij. (CR2032)
Er wordt niets weergegeven	De energiebesparingsmodus is ingeschakeld	Schud de stappenteller voorzichtig of druk op een knop
	De polen van de batterij (+ en -) staan in de verkeerde richting	Plaats de batterij in de juiste richting
	De batterij is bijna leeg	Plaats direct een nieuwe batterij. (CR2032)
Weergegeven waarden zijn onjuist	De stappenteller is onjuist bevestigd	Zie 'De stappenteller bevestigen'
	Onregelmatige loopbeweging	Probeer in een vast ritme te lopen.
	De ingestelde waarden zijn onjuist	Verbeter de instellingen
Weergegeven inhoud is onregelmatig		Druk op de SYSTEM RESET-knop

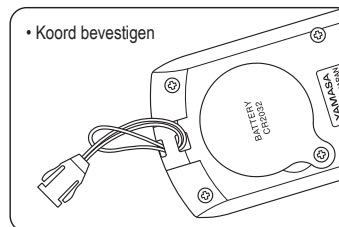
Huidige gegevens resetten

- Als u de ▲ /RESET-knop minimaal 2 seconden ingedrukt houdt als een huidige gegevensmodus wordt weergegeven, worden de huidige gegevens verwijderd en wijzigt de waarde op het display naar '0'. In dit geval kan het display niet worden hersteld maar worden de totale gegevens voor de huidige dag opgeslagen in 'Vandaag' binnen 'Dagelijkse geheugengegevens', en kunnen de gegevens voor de huidige dag worden weergegeven.
- De geheugengegevens voor de huidige dag worden automatisch opgeslagen om 2:00 en de gegevens voor de huidige dag worden gewijzigd naar 0.

Energiebesparingsmodus

Als de stappenteller 5 minuten geen stappen detecteert, wordt de display blanco en schakelt de stappenteller automatisch over naar de energiebesparingsmodus.

Om terug te keren vanuit de energiebesparingsmodus drukt u op een van de knoppen of schudt u de stappenteller voorzichtig.



3D Versnellingsmeter Sensor Filter

Om daadwerkelijke loopbewegingen te herkennen, heeft de 3D-sensor een 11-stappenfilter.

Als u minder dan 11 stappen loopt en daarna 5 seconden niet beweegt, worden de voorgaande 11 of minder stappen niet geteld.

SPECIFICATIES

Naam	POWER-WALKER EX	
Model	EX-510	
Display	LCD digitaal dubbel display met 6 cijfers	
Sensor	3D-sensor versnellingsmeter	
Meting	Stappen	0 / 999.999 stappen
	Calorieën	0,0 / 99.999,9 kcal
	Verbrand vet	0,0 / 99.999,9 gram / oz
	Afstand	0,00 / 99.999,9 km / mijl
	Looptijd	0 – 999 uur 59 minuten
	Klok	24-uurs klok
Geheugen	Stappen, calorieën, verbrand vet, afstand, looptijd, Enkel geheugen Vandaag - afgelopen 30 dagen, Stappen 0-999.999 stappen	
	Weekgegevens	Deze week - afgelopen 30 weken
Instellen	Klok	0:00 – 23:59 (24-uurs klok)
	Paslengte	30 – 180 cm (elke 1 cm)
		1,0 – 6,00 feet (elke 0,25 feet)
	Lichaamsgewicht	30 – 120 kg (elke 1 kg) 30-300 lbs (elke 1 lbs)
Bewaartemperatuur 0-40°C (32-104 °F)		

Nauwkeurigheid van stappen tellen	
	binnen +/- 3% (Door testmachine YAMAX)
Precisie van klok	binnen +/- 30 seconden (bij normale temperatuur)
Materiaal	ABC-kunsthars / acrylhars
Batterij	CR2032 lithiumbatterij (1 stuk)
	Levensduur ongeveer 1 jaar (bij 4 uur gebruik per dag!)
Formaat	Ong. 76 x 33,5 x 10 mm (3x13/8" x 3/8" inch) (B/H/D)
Gewicht	ong. 24 g (0,85 oz.) (incl batterij, excl. koord)
Inhoud	Stappenteller, CR2032 batterij, koord met clip, schroevendraaier, handleiding

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSTIPS

- Zorg dat de stappenteller en de accessoires buiten bereik van kinderen blijft.
- Neem onmiddellijk contact op met een arts bij inslikken van batterij of ander onderdeel.
- Lever de lege CR2032-batterij in bij een verzamelpunt voor veilige verwerking.
- Neem contact op met uw arts of gezondheidsadviseur voordat u begint met lopen als onderdeel van een dieetplan.
- Zwaai de stappenteller niet rond aan het koord; dit kan letsel veroorzaken.
- Leg de stappenteller niet in water, en vermijd vochtige opslagplaatsen.
- Laat de stappenteller niet op de grond vallen en vermijd sterke schokken.
- Houd de stappenteller weg bij mobiele telefoons of andere elektronische apparaten.

WEBSITE

Bezoek voor meer informatie onze website op:

<http://www.yamax.nl>
<http://www.yamax.be>