



smartLAB[®] walk+

3-D Schrittzähler mit drahtloser Datenübertragung

Bedienungsanleitung



Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch.



HMM Diagnostics GmbH
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Inhalt

I. Einleitung	4
II. Ihr smartLAB[®] walk+	5
Display & Funktionen	5
Spezifikationen	5
III. Setup & Bedienungsfunktionen	6
Batterie einsetzen	6
Umhängeschnur einsetzen	7
Vor dem Erstgebrauch	8
Einstellung von Gewicht, Schrittlänge, Signalton und Uhrzeit, ANT Modus:	8
Noch nicht gesendete Daten manuell übertragen	15
Alle Daten manuell übertragen	16
Inbetriebnahme	18
Speicherfunktion	18
Weitere Funktionen	19
Wartung & Pflege	20
Garantie	21

I. Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für den **smartLAB® walk+** 3-D-Schrittzähler entschieden haben. Durch seine kleine, handliche Form und sein ansprechendes Design eignet sich dieses Gerät bestens zur persönlichen Kontrolle von zurückgelegten Wegstrecken. Der integrierte 3-D Sensor erkennt neben normalen Schritten auch Ausfallschritte oder Rückwärtsschritte. Das Gerät kann dabei bequem in der Hosentasche getragen werden.

Dieser Schrittzähler verfügt zudem über ein integriertes ANT Modul, mit welchem Sie die gemessenen Daten (Schritte, Kalorien, Distanz) an ein entsprechendes Empfangsgerät wie PC, Laptop, **h^{Fon}** oder **h^{Fon*} collect** übermitteln können.

Mit dem **smartLAB® walk+** können Sie optimal Ihr individuelles Trainingslevel finden und somit Fortschritte Ihres persönlichen Fitnessprogramms kontrollieren und ausbauen.

Der **smartLAB® walk+** 3-D-Schrittzähler zeichnet die Anzahl der Schritte per Minute auf. Das hat den Vorteil, dass man auf dem Empfangsgerät die Daten besser analysieren kann. Sie können sehen, wann Sie gelaufen sind und wie intensiv Sie gelaufen sind. Diese Auflösung der Schritte kann nur am Empfangsgerät gesehen werden und nicht am Schrittzähler.

* Mehr Informationen zum **h^{Fon}** oder **h^{Fon} Collect** finden Sie auf www.hline.eu

II. Ihr smartLAB® walk+

Display & Funktionen

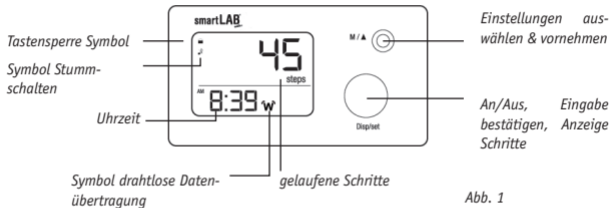


Abb. 1

Spezifikationen

1. Name: **smartLAB® walk+**
2. Abmessungen: 70 x 37 x 10,5 mm
3. Gewicht: 30 g
4. Batterieversorgung: 1 x CR 2032 Batterie
5. Maßeinheit gelaufene Schritte: Anzahl
6. Maßeinheit Kalorien: kcal
7. Maßeinheit Distanz: km
8. Maßeinheit Gewicht: kg / lb (einstellbar)
9. Kommunikation/ Datenübertragung: ANT wireless

III. Setup & Bedienungsfunktionen

Batterie einsetzen

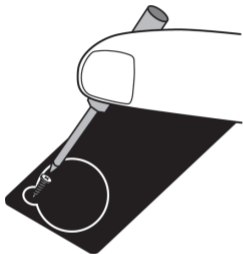


Abb. 2

Zum Wechseln oder Einsetzen der Batterie, schrauben Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Gerätes auf. Setzen Sie die Knopfzelle mit der Plus-Seite nach oben in die dafür vorgesehene Öffnung. Wenn Sie eine Batterie wechseln, bietet es sich an, die verbrauchte Batterie mit dem Schraubenzieher leicht aus der Öffnung zu heben. Setzen Sie danach den Batteriefachdeckel wieder auf das Gerät und schrauben Sie ihn wieder zu.

Hinweis: Nach dem Wechsel der Batterie müssen Sie die Uhrzeit erneut einstellen.

Umhängeschnur einsetzen

Sie können Ihren **smartLAB® walk+** auch ganz einfach mit der mitgelieferten Umhängeschnur um den Hals tragen. Dazu müssen Sie die Schnur erst am Gerät befestigen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Schieben Sie das dünnere Ende der Schnur durch die zwei kleinen Ösen auf der Rückseite (seitlich) des Gerätes. Drücken Sie die Schnur dazu so eng wie möglich zusammen. Dies erleichtert das Durchschieben. (Abb. 3) Danach schieben Sie das dickere Ende der Schnur durch die Schlaufe am dünneren Ende und ziehen die Schnur so lange durch, bis die Schlaufe fest sitzt (Abb. 4).



Abb. 3

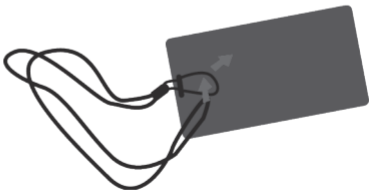


Abb. 4

Vor dem Erstgebrauch

Wenn Sie den **smartLAB[®]walk+** Schrittzähler das erste Mal verwenden, drücken Sie bitte länger als drei Sekunden auf „Disp/ Set“. Das Gerät geht an und wird sofort in den Setting (Einstellungs-) Modus schalten.

Der **smartLAB[®]walk+** Schrittzähler besitzt eine Funktion der automatischen Einstellung (Heart Beat) der Daten. Das erspart Ihnen die manuelle Einstellung. Für mehr Informationen siehe bitte Abschnitt Heart Beat.

Einstellung von Gewicht, Schrittlänge, Signalton und Uhrzeit, ANT Modus:

Einstellung Gewicht:


1. Drücken Sie auf “M/△” und wählen Sie zwischen „kg“ und „lb“ aus. Um die Einheit zu bestätigen, müssen Sie auf die „Disp/ Set“ Taste drücken.
2. Nachdem Sie die Einheit ausgewählt haben, wird das Gewicht angezeigt. Nun können Sie Ihr Gewicht angeben und durch Drücken der “M/△” Taste ändern. Die Gewichtsspanne liegt zwischen 30 und 200 kg.

Mit der "M/△" Taste können Sie das Gewicht nur in eine Richtung ändern (nach oben). Wenn Sie die 200 kg Grenze erreicht haben, fängt der Schrittzähler wieder bei 30 kg an. Durch längeres Drücken auf die "M/△" Taste, steigt der Gewichtswert schneller an. Nachdem Sie Ihr Gewicht eingestellt haben, drücken Sie auf die „Disp/ Set“ Taste, um es zu bestätigen.

Einstellung Schrittlänge:

Nachdem Sie Ihr Gewicht angegeben haben, blinkt die Schrittlänge auf. Nun können Sie Ihre Schrittlänge durch Drücken der "M/△" Taste einstellen. Die Schrittlänge kann zwischen 30 cm und 120 cm gewählt werden. Wenn Sie Ihre richtige Schrittlänge eingegeben haben, bestätigen Sie diese mit der „Disp/ Set“ Taste.

Einstellung Signalton:

Nach Einstellung Ihrer Schrittlänge, können Sie den Signalton  einstellen. Durch Drücken der "M/△" Taste können Sie wählen, ob es beim Umschalten einen Signalton gibt („ON“) oder ob nicht („OFF“). Bestätigen Sie Ihre Auswahl erneut mit der „Disp/ Set“ Taste.

Einstellung Uhrzeit:

Danach gelangen Sie in den Einstellmodus für das Uhrzeitformat. Drücken Sie auf die „M/△“ Taste um zwischen den Anzeigemodi 12h und 24h zu wählen (voreingestellt ist der 24h-Modus).

Durch Drücken der „Disp/ Set“ Taste können Sie nun die Uhrzeit einstellen. Zuerst stellen Sie mit der „M/△“ Taste die Stunde ein. Bestätigen Sie Ihre Einstellung mit der „Disp/ Set“ Taste. Im Anschluss blinkt die Minutenanzeige auf. Wiederholen Sie den Einstellungsvorgang und bestätigen Sie abschließend mit der „Disp/ Set“ Taste.

Hinweis: Das Einstellen von Gewicht und Schrittlänge ist Voraussetzung für die korrekte Anzeige der gelaufenen Strecken oder verbrannten Kalorien. Nur wenn Sie Ihren **smartLAB® walk+** exakt auf Ihr Gewicht und Ihre Schrittlänge einstellen, kann das Gerät die Resultate genau angeben. Andernfalls kann es sein, dass die Anzeige der zurückgelegten Distanz oder der Kalorienverbrauch verfälscht wird.

Einstellung Datum:

Nach dem Einstellen der Minuten gelangen Sie in den Einstellmodus für das aktuelle Datum. Drücken Sie auf die „M/“ Taste, um das Datum des aktuellen Tages einzugeben (im Display erscheint ein „D“ für „day“ = Tag). Bestätigen Sie mit der „Disp/ Set“ Taste, und stellen Sie in gleicher Weise den Monat ein (im Display erscheint ein „M“). Wiederholen Sie die Einstellungen für das aktuelle Jahr (im Display erscheint ein „Y“ für „year“ = Jahr).

Hinweis: Um Messwerte drahtlos übertragen zu lassen, müssen Datum und Uhrzeit korrekt eingestellt sein, damit die Werte entsprechend zugeordnet werden können.

Einstellung ANT:

ANT ist ein drahtloser Messwert-Übertragungs-Standard. Um diesen nutzen zu können, müssen Übertragungsgerät und Empfangsgerät mit einem entsprechenden Modul ausgestattet sein. Ihr **smartLAB[®] walk+** Schrittzähler verfügt über ein solches ANT Modul, das es möglich macht, die gemessenen Werte auf einen PC, Laptop oder Handy (z.B. das HMM **■^{Fon}**)* übertragen zu lassen. Dort können diese dann mit der entsprechenden Software gespeichert, analysiert und weiterverarbeitet werden.

Für den ANT Modus haben Sie 3 Einstellungsmöglichkeiten:

1. Per Minute Übertragungsmodus
2. Per 10 Minute Übertragungsmodus (zu empfehlen)
3. Heart Beat

Einstellung Per Minute Übertragung ANT Modus:

Im Display ist „Abb. 5“ für diesen Modus zu sehen. Stellen Sie diesen mit der “M/” Taste entweder ein (ON) oder aus (OFF). Ist der Modus eingestellt, wird das Symbol für die drahtlose Messwertübertragung **W** ständig im Display zu sehen sein. In diesem Modus werden die Werte automatisch nach jeder Minute übertragen. Befinden Sie sich nicht in der Nähe des Empfangsgerätes, werden die Werte dennoch auf dem Schrittzähler gespeichert.



Abb. 5

Einstellung Per 10 Minute Übertragung ANT Modus:

In diesem Modus werden hier die Daten nach jeweils 10 Minuten an das entsprechende Empfangsgerät gesendet, wenn man sich in dessen Reichweite befindet. Der Schrittzähler wird dann alle Daten, die in der Zwischenzeit gespeichert wurden, senden.

Im Display ist „Abb. 6“ für diesen Modus zu sehen. Stellen Sie diesen mit der „M/△“ Taste entweder ein (ON) oder aus (OFF).

Wenn Sie diesen Modus auf (ON) geschaltet haben, geht die Per Minute Übertragung automatisch auf (OFF). Es kann nur einen Modus aktiv sein. Es ist zu empfehlen, diesen Modus auf (ON) zu lassen, was auch der Werkseinstellung entspricht.

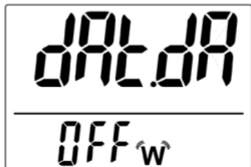


Abb. 6

Einstellung Heart Beat Modus:

Ist dieses Modus auf (ON) eingestellt, was auch der Werkseinstellung entspricht, versucht das **smartLAB® walk+** mit einem Empfangsgerät alle 3 Minuten zu kommunizieren. Ist ein Empfangsgerät in Reichweite, das diese Funktion unterstützt, wird der Schrittzähler automatisch eingestellt. Sie müssen hier dann keine weiteren Einstellungen vornehmen.

Im Display ist „Abb. 7“ für diesen Modus zu sehen. Stellen Sie diesen mit der „M/△“ Taste entweder ein (ON) oder aus (OFF).

Der Vorteil von dieser Funktion ist, dass das Empfangsgerät auch den Batteriestatus erhält. Somit kann das Empfangsgerät eine Warnung geben, wenn die Batterie bald leer geht. Zusätzlich signalisiert diese Funktion dem Empfangsgerät, dass der Schrittzähler in Reichweite ist.

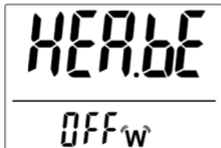


Abb. 7

Noch nicht gesendete Daten manuell übertragen

Ein manueller Datentransfer zum Empfangsgerät ist zudem auch möglich. Hierbei müssen Sie am **smartLAB[®]walk+** erst den ANT Modus anschalten. Drücken Sie hierzu erst kurz die „Disp/ Set“ Taste, lassen Sie sie kurz los und halten Sie die Taste dann erneut für mindestens 6 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint in der oberen Hälfte „Ant“.

Drücken Sie die Taste „M/“, um in die Displayanzeige „Abb. 8“ zu wechseln.



Abb. 8

Durch erneutes Drücken der „Disp/ Set“ Taste stoßen Sie die Datenübertragung der noch nicht gesendete Daten manuell an. Das entsprechende Symbol **W** blinkt dabei im Display.

Alle Daten manuell übertragen

Alle gespeicherte Daten können manuell zum Empfangsgerät übertragen werden. Je nach gespeicherte Daten kann es zu lange Transferzeiten kommen. Daher es ist nicht empfehlenswert diese Funktion öfters durchzuführen. Hierzu müssen Sie am **smartLAB® walk+** erst den ANT Modus anschalten. Drücken Sie hierzu erst kurz die „Disp/ Set“ Taste, lassen Sie sie kurz los und halten Sie die Taste dann erneut für mindestens 6 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint in der oberen Hälfte „Ant“

Drücken Sie die Taste „M/△“ zweimal , und die Displayanzeige wird zu „Abb. 9“ wechseln.

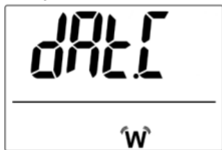


Abb. 9

Bei erfolgreicher Datenübertragung an das Partnergerät erscheint „Abb. 10“; konnten die Daten nicht vollständig übermittelt werden, erscheint die Fehlermeldung „Abb. 11“. Konnte gar keine Übertragung zustande gebracht werden (z.B. bei nicht vorhanden Empfangsgerät in Reichweite) , erscheint „Abb. 12“ im Display.

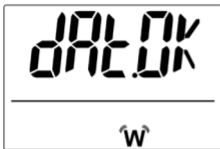


Abb. 10

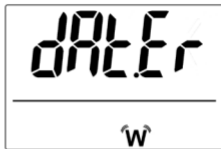


Abb. 11

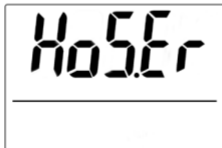


Abb. 12

Inbetriebnahme

- Nach dem Einstellen von Uhrzeit und Schrittlänge, können Sie den **smartLAB[®]walk+** Schrittzähler verwenden. Nehmen Sie einfach das Gerät und laufen Sie los! Sobald das Gerät eine Bewegung registriert, schaltet es sich automatisch an. Auf dem Display erscheint „HELLO“.
- Wenn Sie über 12 Schritte gelaufen sind, startet der Zähler und das LCD- Display leuchtet auf.
- Nach dem Sport oder Spaziergang drücken Sie auf die „Disp/ Set“ Taste, um die gesamte Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die benötigte Zeit und Ihren Gesamt-Kalorienverbrauch anzeigen zu lassen.

Speicherfunktion


- Der **smartLAB[®]walk+** Schrittzähler speichert automatisch die Aufzeichnung der letzten 35 Tage.
- Sie können sich die aufgezeichneten Daten durch längeres Drücken der “M/△” Taste anschauen. Wählen Sie hierzu in der erscheinenden Anzeige bitte den Tag, den Sie genauer sehen möchten. Sie können

sich die gesamte Schrittzahl, die zurückgelegte Wegstrecke, die dafür benötigte Zeit und den Kalorienverbrauch anzeigen lassen.

Hinweis: Wenn Sie über 99999 Schritte gelaufen sind, hört das Gerät auf zu zählen. Das LCD-Display wird blinken und sich erst dann zurücksetzen, sobald ein neuer Tag (0:00 Uhr) beginnt.

Weitere Funktionen

Batteriestand-Anzeige:

Wenn im Display das Symbol  angezeigt wird, benötigt das Gerät neue Batterien. Bitte ersetzen Sie die alte Batterie durch eine neue.



Schrittzähler und Batterien müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Tastensperre:

Wenn an Ihrem **smartLAB® walk+** für 30 Sekunden keine Taste gedrückt wurde, schaltet sich automatisch die Tastensperre ein. Dies wird durch ein entsprechendes Symbol im Display gekennzeichnet. Durch Drücken der „Disp/ Set“ Taste kann die Tastensperre wieder aufgehoben werden.

Display-Abschaltung:

Wenn Sie sich im User-Modus befinden und das Gerät für 2 Minuten keine Bewegung registriert, schaltet sich das Display automatisch ab, um Batterie zu sparen. Wenn das Gerät wieder aufgenommen und verwendet wird, zeigt das Display „HELLO“ an.

Wartung & Pflege

- Gerät nicht fallen lassen oder äußere Gewalt anwenden.
- Vermeiden Sie es, das Gerät hohen Temperaturen oder Sonnenlicht auszusetzen. Gerät nicht in Wasser tauchen, da dies irreparable Schäden verursacht.
- Wird das Gerät nahe dem Gefrierpunkt gelagert, lassen Sie es vor der nächsten Benutzung auf Raumtemperatur warm werden.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät auseinanderzunehmen.
- Falls Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, entnehmen Sie die Batterie.

Garantie

HMM Diagnostics GmbH stellt an seine Produkte hohe Qualitätsanforderungen. Aus diesem Grunde gewährt HMM Diagnostics GmbH beim Kauf dieses **smartLAB**[®] Produktes 2 Jahre Garantie. Sie können die Garantiezeit um 3 auf insgesamt 5 Jahre kostenlos verlängern, indem Sie Ihr Produkt bei HMM Diagnostics GmbH registrieren lassen. Nutzen Sie dazu bitte die beiliegende Registrierungskarte.

Verschleißteile, Batterie u.ä. unterfallen nicht der Garantie.

Hersteller:



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstr. 89
D-69221 Dossenheim, Germany

mail: info@hmm.info
www.hmm.info

Weitere Informationen zu den smartLAB® Produkten /
More information on our smartLAB® products:

www.smartlab.org