



如何使用 AADI 计步器

How to Use the AADI Pedometer

什么是计步器？

计步器是量度步数的仪器。透过测度您髁部的动态，计步器计算出您所走的步数。由于每人的步幅也不一样，所以在您的计步器前，请先进行设定。为能计算出最准确的步数，请把计步器带在膝盖以上的腰带位置。

计步器能提高您多做运动的动力。当您记下每天所走的步数，您会惊讶增加步数是很容易的！

如何使用 AADI 计步器？

AADI 计步器使用两种能源 – 太阳能和后备电池。当处于无动态的状况一分钟，计步器会自动关掉。当计步器测度到活动时，它会自动启动。

请依从以下的步骤为您的计步器作设定

1) 选出您的个人设定: 十进制单位 (**kg, cm, and km**) 或美国常用量度单位 (**lb, ft, and mile**)

AADI 计步器能设定为十进制或美国常用量度单位 (磅, 英尺, 英里)。想转变模式，按着 “MODE” 键直至显示闪一下和所有数字转成 “0”。

如要知道您的计步器单位设定是什么，您可以重复按 “MODE” 键直至显示屏下方出现 “DIST”。如显示为 “KM”，您的设定是十进制单位。如显示为 “MILE”，您的设定是美国常用量度单位。





如何使用 AADI 计步器 - 续上页

How to Use the AADI Pedometer- continued

2) 查看您走了多少步

- i. 重复按“MODE”键，直至显示屏下方出现“STEP”。当测度到动态时，仪器会开始计算你的步数。为避免误计算突然的活动为步数，计步器不会显示首四步。如您步行多于四步，计步器会显示首五步并继续计算下去。
- ii. 要重新开始计算你的步数,按着“RESET”键，直至显示屏出现“0”。

3) 查看您走了多远路

- i. 重复按“MODE”键，直至显示屏下方出现“DIST MILE”。按“SET”键，显示屏的数字会开始闪烁。
- ii. 重复按“RESET”键来调校您的步幅(可调校步幅范围为 12 英寸 - 60 英寸)。步幅是您走路时步与步之间的距离。当完成设定后，让计步器稍停 5 秒钟，显示屏会显示出您所步行的距离。当测度到动态时，仪器会开始计算您所行的距离。
- iii. 要重新开始计算您所行的距离，按着“RESET”键，直至显示屏出现“0.00”。

4) 查看您燃烧了多少卡路里

- i. 重复按“MODE”键，直至显示屏下方出现“KCAL”。按“SET”键，显示屏的数字会始闪烁。
- ii. 重复按“RESET”键来调校您的体重(可调校体重范围为 60 磅 - 300 磅)。
- iii. 要重新开始计算您所燃烧的卡路里，按着“RESET”键，直至示屏出现“0”。

