



如何使用 AADI 計步器

How to Use the AADI Pedometer

甚麼是計步器？

計步器是量度步數的儀器。透過測度您腕部的動態，計步器計算出您所走的步數。由於每人的步幅也不一樣，所以在使用您的計步器前，請先進行設定。為能計算出最準確的步數，請把計步器帶在膝蓋以上的腰帶位置。

計步器能提高您多做運動的動力。當您記下每天所走的步數，您會驚訝增加步數是很容易的！

如何使用 AADI 計步器？

AADI 計步器使用兩種能源 – 太陽能 and 後備電池。當處於無動態的狀況一分鐘，計步器會自動關掉。當計步器測度到活動時，它會自動啟動。

請依從以下的步驟為您的計步器作設定。

1) 選出您的個人設定: 十進制單位 (kg, cm, and km) 或美國常用量度單位 (lb, ft, and mile)

AADI 計步器能設定為十進制或美國常用量度單位 (磅, 英尺, 英里)。想轉變模式，按着 “MODE” 鍵直至顯示閃一下和所有數字轉成 “0”。

如要知道您的計步器單位設定是甚麼，您可以重複按 “MODE” 鍵直至顯示屏下方出現 “DIST”。如顯示為 “KM”，您的設定是十進制單位。如顯示為 “MILE”，您的設定是美國常用量度單位。





如何使用 AADI 計步器-續上頁

How to Use the AADI Pedometer- continued

2) 查看您走了多少步

- i. 重複按“MODE”鍵，直至顯示屏下方出現“STEP”。當測度到動態時，儀器會開始計算您的步數。為避免誤計算突然的活動為步數，計步器不會顯示首四步。如您步行多於四步，計步器會顯示首五步並繼續計算下去。
- ii. 要重新開始計算您的步數，按着“RESET”鍵，直至顯示屏出現“0”。

3) 查看您走了多遠路

- i. 重複按“MODE”鍵，直至顯示屏下方出現“DIST MILE”。按“SET”鍵，顯示屏的數字會開始閃爍。
- ii. 重複按“RESET”鍵來調校您的步幅（可調校步幅範圍為 12 英吋 – 60 英吋）。步幅是您走路時步與步之間的距離。當完成設定後，讓計步器稍停 5 秒鐘，顯示屏會顯示出您所步行的距離。當測度到動態時，儀器會開始計算您所行的距離。
- iii. 要重新開始計算您所行的距離，按着“RESET”鍵，直至顯示屏出現“0.00”。

4) 查看您燃燒了多少卡路里

- i. 重複按“MODE”鍵，直至顯示屏下方出現“KCAL”。按“SET”鍵，顯示屏的數字會始閃爍。
- ii. 重複按“RESET”鍵來調校您的體重（可調校體重範圍為 60 磅 – 300 磅）。
- iii. 要重新開始計算您所燃燒的卡路里，按着“RESET”鍵，直至示屏出現“0”。

