



# **USB PEDOMETER**

## **SOFTWARE MANUAL**

::: ENGLISH ( 3 – 8 ) :::

## **MANUAL DE SOFTWARE**

::: ESPAÑOL ( 9 – 14 ) :::

## **GUIDE D'UTILISATION DU LOGICIEL**

::: FRANÇAIS ( 15 – 20 ) :::

## **MANUALE PER L'USO DEL SOFTWARE**

::: ITALIANO ( 21 – 26 ) :::

## **SOFTWAREHANDBUCH**

::: DEUTSCH ( 27 – 32 ) :::

## **SOFTWAREHANDLEIDING**

::: NEDERLANDS ( 33 – 38 ) :::



## 1. INSTALL THE SOFTWARE

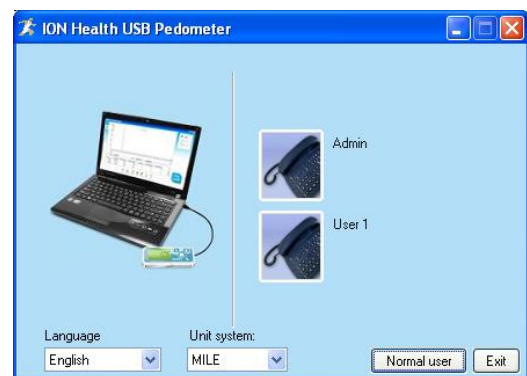
1. Insert the included Mini CD into your computer's Mini CD drive. The installation screen should appear automatically. Click "USB Pedometer Software."
  - If it does not appear, double-click "My Computer" and click on your computer's CD drive.
  - If the installation screen does not appear after that, right-click the CD drive, select "Explore," and double-click "Setup.exe."
2. Follow the on-screen instructions to install the software.
3. When you are finished, click "Finish" to open the software. (You can uncheck the box on the last page to finish the installation without opening the software.)

**Note:** Each time you start your computer, the software will open automatically. You can also open it manually by going to **Start ► All Programs ► ION Health USB Pedometer ► ION Health USB Pedometer**.

## 2. LOG IN

Each time you start your computer, the software will open automatically. You can also open it manually by going to **Start ► All Programs ► ION Health USB Pedometer ► ION Health USB Pedometer**.

On the welcome screen, select your language (English or Chinese) and measurement units (KM or MILE).



**If you already have a user profile,** click its icon, or click "Normal user" and enter your User name (and your password, if you created one).

**If you are a first time user, follow these steps to create a normal user profile:**

1. Click the "Admin" icon.
2. Click the "two-person" icon on the left-hand side of the window.
3. Click "Add."
4. Fill out your information in the fields (User name, Gender, Age, etc.). The software will automatically calculate your Stride based on your Height, but you can manually change this if you wish.
 

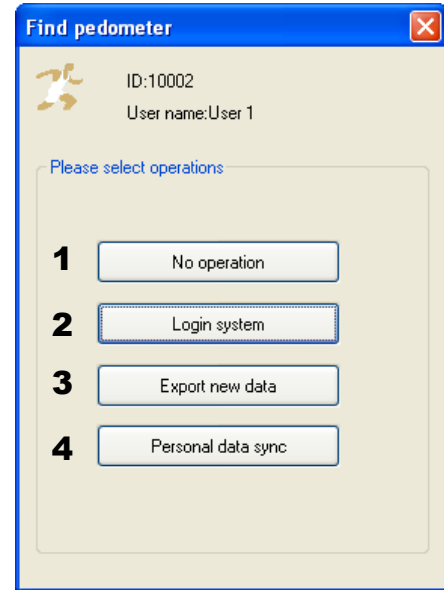
**Note:** If you will be running, add 12" (31 cm) to your Height.
5. If you want this user information to be saved to the pedometer, check the "Write to Pedometer" box.
6. If you want to enter a password to protect your user profile, enter it in the "Password" and "Confirm password" fields. You will be asked to enter the password upon logging in.
7. Click OK.

### 3. CONNECT THE PEDOMETER

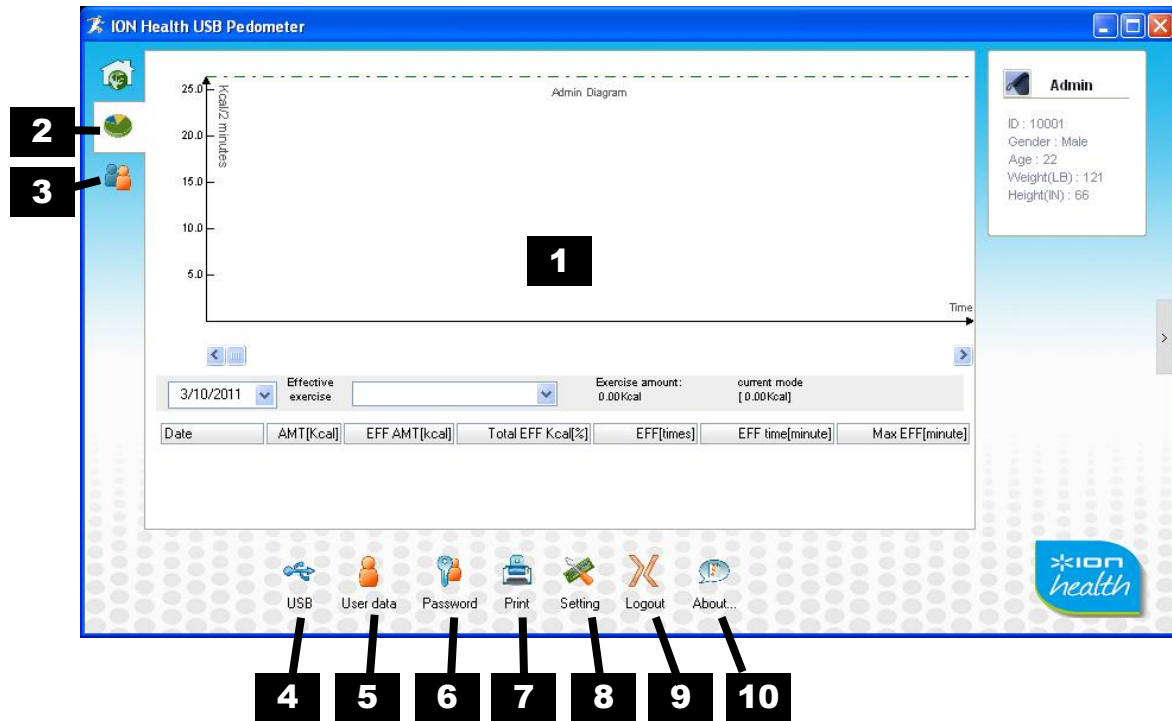
Initialize your pedometer by connecting it to your computer for the first time. You will see a series of dialog bubbles in your System Tray (near the computer's clock). Once these messages have stopped appearing, you can use your pedometer with your software. (You may be asked to restart your computer after this process.)

Each time you connect the pedometer and open the software in the future, a menu window will appear automatically.

1. **No operation:** Continues to the software's home page where most of the software's main features are.
2. **Login system:** Click this if you are not currently logged into a user account.
3. **Export new data:** Lets you select readings to upload from your pedometer to your computer. (See EXPORTING YOUR DATA for more information.)
4. **Personal data sync:** Lets you transfer your individual user data (e.g., Height, Age, etc.) from your computer to your pedometer or vice versa. (See SYNCING USER DATA for more information.)



## 4. HOME PAGE



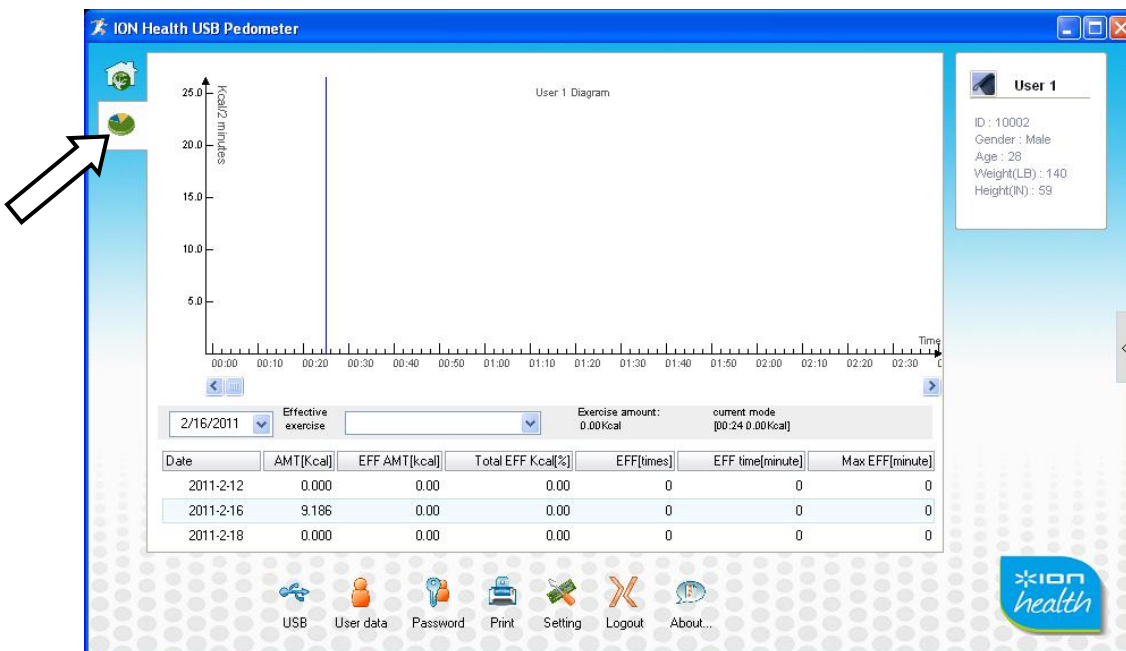
1. **Display** – Displays user data, pedometer readings, and other software features.
2. **Pedometer data** – Click to view your pedometer readings as a chart.
3. **Users** – This button is visible only if you are logged in as an Admin user. Click to view and edit all users' information as well as add or delete users.
4. **USB** – Click to display the window that appears when you connect the pedometer.
5. **User data** – Click to display your data (User name, Gender, Age, etc.).
6. **Password** – Click to enter/change your password – an optional security step. If you do not want to use a password, leave these fields blank.
7. **Print** – Click to print your data. You can print to your computer's printer or simply to PDF.
8. **Setting** – Click to change the color settings of the charts shown in the software.
9. **Logout** – Click to log out of the current user's account and return to the login window.
10. **About** – Click to view information about the software.

## EXPORTING YOUR DATA

To export data from the pedometer to the computer, click "Export new data" in the "Find Pedometer" window that appears after opening the software. If the software is already opened and you are logged in, click the "USB" icon to make it appear.

1. Check the "Select all" box to select all readings, or check only the days whose readings you want to export.
2. Click "OK." Do **not** turn the PC off or unplug the USB cable while the data is being transferred. The pedometer's readings (which are current to the minute) will be sent from the pedometer to your computer, and a window will appear confirming that it was sent.
3. Click "OK" in the confirmation window, then click "Cancel" to exit the export window.

## VIEWING YOUR DATA



1. On the login window, click the user whose pedometer readings you just exported.
2. Click the Data ("pie chart") icon on the left-hand side of the home page to view the pedometer's readings. You can change the date by using the drop-down menu or clicking one of the dates listed underneath the chart.

### Notes:

- "KCAL" stands for "kilocalories," which is actually the same as "food calories" (the calories you monitor in your diet).
- The X axis represents time, in 2 minute increments starting at midnight.
- The Y axis represents KCAL you have burned from 0 to 25.



## E-MAIL YOUR DATA

To e-mail your data to someone, you need to print your data as a PDF. This requires a PDF-maker program.

### **If you already have a PDF-maker program:**

1. Follow Steps 1-3 from PRINTING YOUR DATA.
2. From the drop-down menu to select which printer you are using ("Name"), select your PDF-maker software.

### **If you do not have a PDF-maker program,** we have included one called "CutePDF Writer":

1. Insert the included Mini CD into your computer's Mini CD drive. The installation screen should appear automatically. Click "CutePDF Writer."
  - If it does not appear, double-click "My Computer" and click on your computer's CD drive.
  - If the installation screen does not appear after that, right-click the CD drive, select "Explore," and double-click "CuteWriter.exe."
  - If you are connected to the internet, you can download the latest version of CutePDF Writer here: <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Follow the on-screen instructions to install the software.
3. Follow Steps 1-3 from PRINTING YOUR DATA.
4. From the drop-down menu to select which printer you are using ("Name"), select "CutePDF Writer."
5. Choose where to save the PDF (e.g., your Desktop).
6. Name the file, then click "Save." Your data will be converted into a PDF file, which you can store on your computer, attach to an e-mail, view and print without the software, etc.

## SYNCING USER DATA

To sync the data between the pedometer and the computer, click "Personal data sync" in the "Find Pedometer" window that appears after opening the software. If the software is already opened and you are logged in, click the "USB" icon to make it appear.

1. To copy your user data from the computer to your pedometer, check the "From computer to pedometer" bubble. To do the reverse of this, click the "From pedometer to computer" bubble.
2. Click "Start sync" to copy the user data or click "Cancel" to cancel the operation. Do **not** turn the PC off or unplug the USB cable while the data is being transferred. When syncing is finished, you will see a confirmation window.
3. Click "OK" in the confirmation window, then click "Cancel" to exit the export window.



## 1. INSTALACIÓN DEL SOFTWARE

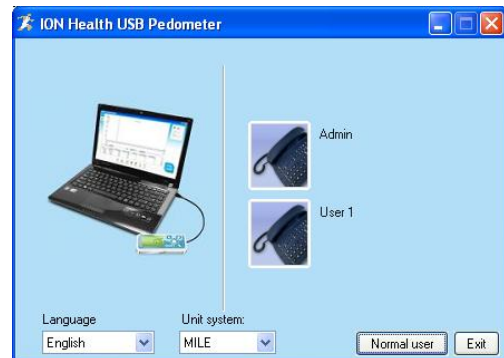
1. Inserte el mini CD de software incluido en el lector de mini CD de la computadora. La pantalla de instalación debe aparecer automáticamente. Haga clic en "USB Pedometer Software" (Software del podómetro USB).
  - Si no aparece, haga doble clic en "My Computer" (Mi PC) y clic en el lector de CD de su computadora.
  - Si la pantalla de exploración no aparece después de eso, haga clic derecho en el lector de CD, seleccione "Explore" y haga doble clic en "Setup.exe".
2. Siga las instrucciones de la pantalla para instalar el software.
3. Cuando termine, haga clic en "Finish" (Terminar) para abrir el software. (Puede deseleccionar la casilla de la última página para terminar la instalación sin abrir el software.)
 

**Nota:** Cada vez que arranque su computadora, el software se abrirá automáticamente. También puede abrirlo manualmente yendo a **Start ▶ All Programs ▶ ION Health USB Pedometer ▶ ION Health USB Pedometer** (Inicio > Todos los programas > Podómetro USB ION Health > Podómetro USB ION Health).

## 2. INICIO DE SESIÓN

Cada vez que arranque su computadora, el software se abrirá automáticamente. También puede abrirlo manualmente yendo a **Start ▶ All Programs ▶ ION Health USB Pedometer ▶ ION Health USB Pedometer** (Inicio > Todos los programas > Podómetro USB ION Health > Podómetro USB ION Health).

En la pantalla de bienvenida, seleccione su idioma (inglés o español) y las unidades de medida (km o millas).



**Si ya tiene un perfil de usuario,** haga clic en su icono, o haga clic en "Usuario normal (Normal user)" e ingrese su nombre de usuario (y su contraseña, si ha creado una).

**Si es un usuario de primera vez, siga estos pasos para crear un perfil de usuario normal:**

1. Haga clic en el icono "Admin".
2. Haga clic en el icono de "dos personas" de la parte izquierda de la ventana.
3. Haga clic en "Agregar".
4. Llene los campos con su información (nombre de usuario, género, edad, etc.). El software calculará automáticamente su tranco en función de su estatura, pero usted puede cambiarlo manualmente si lo desea.
 

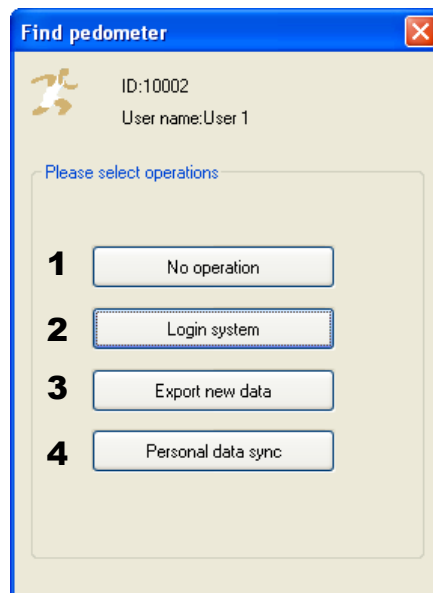
**Nota:** Si va a correr, agregue 31 cm (12") a su estatura.
5. Si desea que esta información de usuario se guarde en el podómetro, seleccione la casilla "Write to Pedometer" (Escribir en el podómetro).
6. Si desea ingresar una contraseña para proteger su perfil de usuario, ingrésela en los campos "Contraseña" y "Confirmar contraseña". Se le solicitará que ingrese la contraseña al iniciar sesión.
7. Haga clic en OK (Aceptar).

### 3. CONEXIÓN DEL PEDÓMETRO

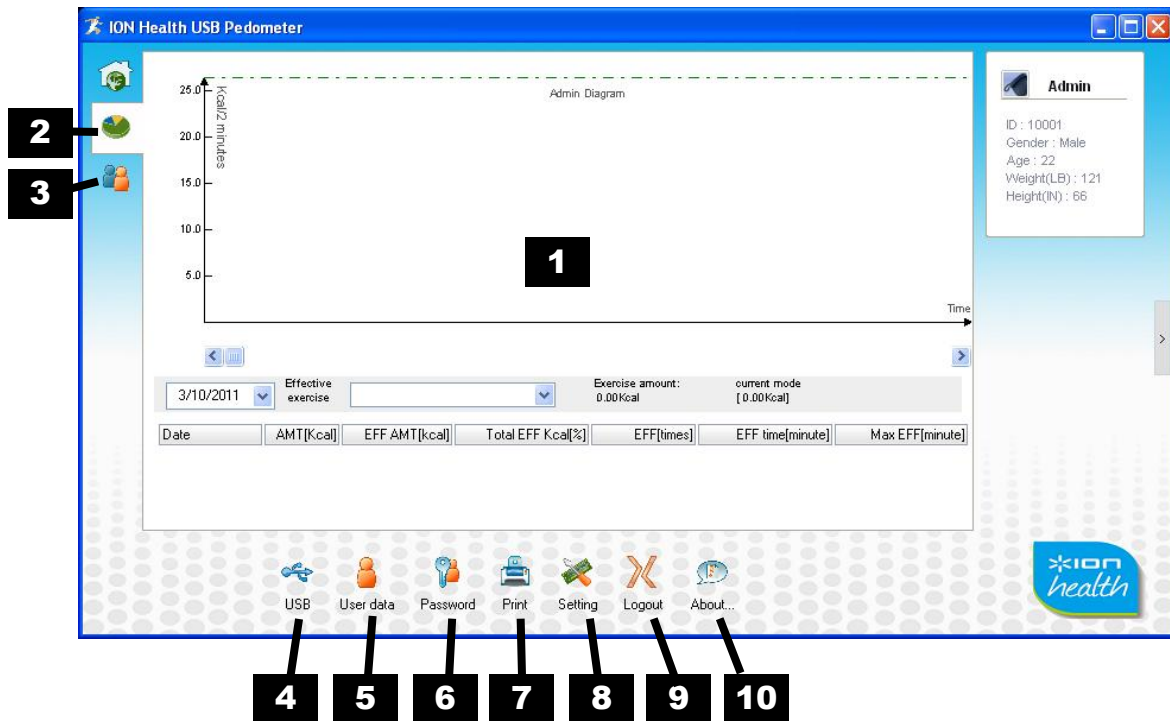
Inicialice su podómetro conectándolo a su computadora por primera vez. Verá una serie de burbujas de diálogo en la bandeja del sistema (cerca del reloj de la computadora). Una vez que dejen de aparecer estos mensajes, puede usar el podómetro con su software. (Es posible que se le solicite reiniciar la computadora después de este proceso.)

Cada vez que conecte el podómetro y abra el software en el futuro, aparecerá automáticamente una ventana de menú.

1. **Ninguna operación:** Continúa a la página de inicio del sistema donde está la mayoría de las características principales del software.
2. **Sistema de inicio de sesión:** Haga clic aquí si no ha iniciado sesión en una cuenta de usuario.
3. **Exportar datos nuevos:** Le permite seleccionar lecturas para cargar desde su podómetro a la computadora. (Para más información, consulte CÓMO EXPORTAR SUS DATOS.)
4. **Sincr datos personales** Le permite transferir sus datos de usuario individual (como estatura, edad, etc.) desde su computadora a su podómetro o viceversa. (Para más información, consulte CÓMO SINCRONIZAR LOS DATOS DE USUARIO.)



## 4. PÁGINA DE INICIO



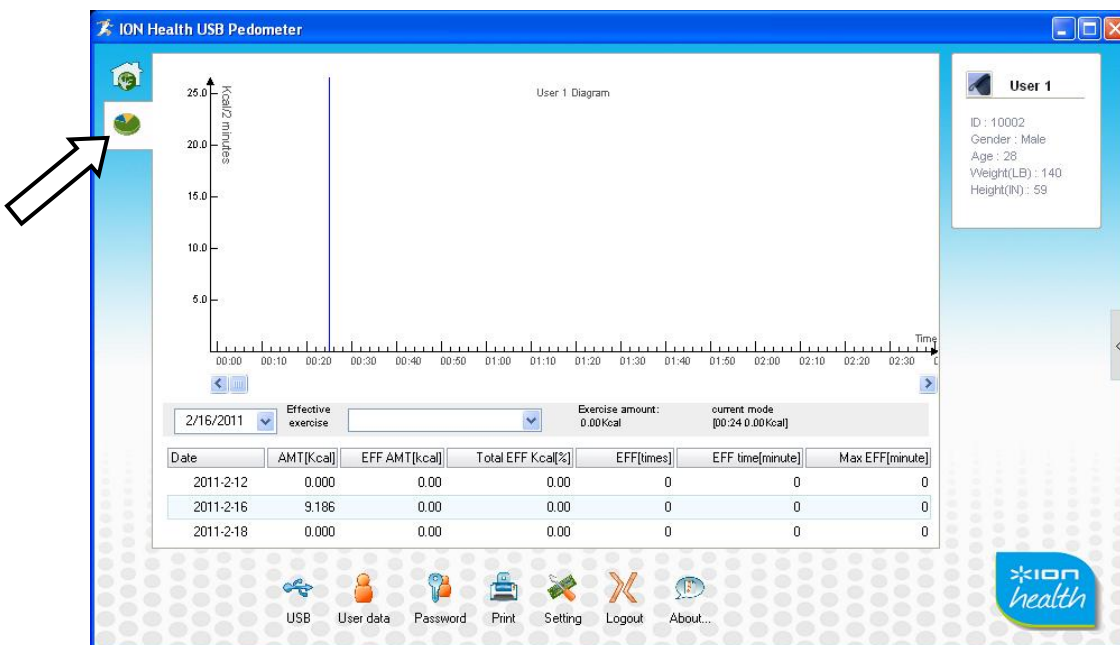
1. **Pantalla** – Muestra los datos de usuario, las lecturas del podómetro y otras características del software.
2. **Datos del podómetro** – Haga clic aquí para ver sus lecturas del podómetro en forma de tabla.
3. **Usuarios** – Este botón está visible sólo si inició sesión como usuario administrador. Haga clic aquí para ver y editar la información de todos los usuarios, así como para agregar o eliminar usuarios.
4. **USB** – Haga clic aquí para mostrar la ventana que aparece cuando conecta el podómetro.
5. **Datos de usuario** – Haga clic aquí para mostrar sus datos (nombre de usuario, género, edad, etc.).
6. **Contraseña** – Haga clic aquí para ingresar o cambiar su contraseña –un paso de seguridad adicional. Si no desea usar una contraseña, deje estos campos en blanco.
7. **Imprimir** – Haga clic aquí para imprimir sus datos. Puede imprimir en la impresora de su computadora o simplemente a PDF.
8. **Configuración** – Haga clic aquí para cambiar los ajustes de color de las tablas que se muestran en el software.
9. **Fin de sesión** – Haga clic aquí para cerrar la sesión en la cuenta de usuario actual y volver a la ventana de inicio de sesión.
10. **Acerca de** – Haga clic aquí para ver la información acerca del software.

## CÓMO EXPORTAR SUS DATOS

Para exportar datos del podómetro a la computadora, haga clic en "Exportar datos nuevos" en la ventana "Find Pedometer" (Buscar podómetro) que aparece después de abrir el software. Si el software ya está abierto y usted inició la sesión, haga clic en el icono "USB" para que aparezca.

1. Seleccione la casilla "Select all" (Seleccionar todas) para seleccionar todas las lecturas, o seleccione sólo los días cuyas lecturas desea exportar.
2. Haga clic en "OK" (Aceptar). **No** apague la PC ni desenchufe el cable USB mientras se están transfiriendo los datos. Las lecturas del podómetro (que se actualizan al minuto) se envían desde el podómetro a la computadora y aparece una ventana que confirma que fueron enviadas.
3. Haga clic en "OK" (Aceptar) de la ventana de confirmación y luego en "Cancelar" para salir de la ventana de exportación.

## COMO VER SUS DATOS



1. En la ventana de inicio de sesión, haga clic en el usuario cuyas lecturas del podómetro acaba de exportar.
2. Haga clic en el icono de ("gráfico de pastel") de la parte izquierda de la página de inicio para ver las lecturas del podómetro. Puede cambiar la fecha con el menú desplegable o haciendo clic en una de las fechas enumeradas debajo del gráfico.

### Notas:

- "KCAL" significa "kilocalorías," que es en realidad lo mismo que "calorías de los alimentos" (las calorías que usted monitorea en su dieta).
- El eje X representa la hora, en incrementos de 2 minutos, comenzando a medianoche.
- El eje Y representa las KCAL que quemó de 0 a 25.



## CÓMO ENVIAR SUS DATOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Para enviar sus datos a otra persona, debe imprimirlos como PDF. Esto requiere un programa para crear archivos PDF.

### **Si ya tiene un programa para crear archivos PDF:**

1. Siga los pasos 1 a 3 de CÓMO IMPRIMIR SUS DATOS.
2. En el menú desplegable de selección de la impresora que está usando ("Nombre"), seleccione su programa para crear archivos PDF.

**Si no tiene un programa para crear archivos PDF,** hemos incluido uno llamado "CutePDF Writer":

1. Inserte el mini CD de software incluido en el lector de mini CD de la computadora. La pantalla de instalación debe aparecer automáticamente. Haga clic en "CutePDF Writer".
  - Si no aparece, haga doble clic en "My Computer" (Mi PC) y clic en el lector de CD de su computadora.
  - Si la pantalla de exploración no aparece después de eso, haga clic derecho en el lector de CD, seleccione "Explore" y haga doble clic en "CuteWriter.exe".
  - Si está conectado a Internet, puede descargar la versión más reciente de CutePDF Writer en: <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Siga las instrucciones de la pantalla para instalar el software.
3. Siga los pasos 1 a 3 de CÓMO IMPRIMIR SUS DATOS.
4. En el menú desplegable de selección de la impresora que está usando ("Nombre"), seleccione "CutePDF Writer".
5. Elija dónde guardar el PDF (por ej., su escritorio)
6. Ponga nombre al archivo, haga clic en "Save" (Guardar). Sus datos se convierten a un archivo PDF, que puede guardar en su computadora, adjuntar a un mensaje de correo electrónico e imprimir sin el software, etc.

## CÓMO SINCRONIZAR LOS DATOS DE USUARIO

Para sincronizar datos entre el podómetro y la computadora, haga clic en "Exportar datos nuevos" en la ventana "Find Pedometer" (Buscar podómetro) que aparece después de abrir el software. Si el software ya está abierto y usted inició la sesión, haga clic en el icono "USB" para que aparezca.

1. Para copiar sus datos de usuario de la computadora al podómetro, seleccione la burbuja "De computadora a podómetro". Para copiar a la inversa, haga clic en la burbuja "De podómetro a computadora".
2. Haga clic en "Iniciar sincr" para copiar los datos de usuario o en "Cancelar" para cancelar la operación. **No** apague la PC ni desenchufe el cable USB mientras se están transfiriendo los datos. Cuando termine la sincronización, verá una ventana de confirmación
3. Haga clic en "OK" (Aceptar) de la ventana de confirmación y luego en "Cancelar" para salir de la ventana de exportación.

## 1. INSTALLATION DU LOGICIEL

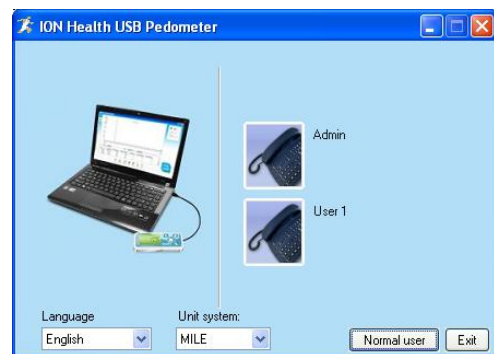
1. Insérez le mini CD d'installation fourni dans le lecteur CD de votre ordinateur. Une fenêtre contextuelle devrait s'ouvrir automatiquement. Cliquez sur « Logiciel pour podomètre USB ».
  - Si elle ne s'affiche pas automatiquement, double-cliquez sur « Poste de travail » et cliquez sur l'icône du lecteur CD afin de l'ouvrir.
  - Si la fenêtre ne s'ouvre toujours pas, faites un clic droit sur l'icône du CD, sélectionnez « Explorer », puis double-cliquez sur « Setup.exe ».
2. Suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Lorsque vous avez terminé, cliquez sur « Terminer » afin de lancer le logiciel. (Vous pouvez également décocher la case à la dernière page afin de compléter l'installation sans toutefois lancer le logiciel.)

**Remarque :** Chaque fois que vous démarrez votre ordinateur, le logiciel devrait s'ouvrir automatiquement. Vous pouvez également l'ouvrir manuellement en cliquant **Démarrer ► Programmes ► Podomètre USB ION Health ► Podomètre USB ION Health**.

## 2. OUVERTURE DE SESSION

Chaque fois que vous démarrez votre ordinateur, le logiciel devrait s'ouvrir automatiquement. Vous pouvez également l'ouvrir manuellement en cliquant **Démarrer ► Programmes ► Podomètre USB ION Health ► Podomètre USB ION Health**.

Sur la fenêtre d'accueil, sélectionnez la langue de votre choix (anglais ou français) et les unités de mesure (KM ou MILE).



**Si vous avez déjà un profil d'utilisateur,** cliquez sur son icône, ou cliquez sur « Utilisateur normal (Normal user) » et entrez votre nom d'utilisateur (et, si vous avez créé un mot de passe, entrez-le).

**Si vous êtes un nouvel utilisateur, veuillez suivre les étapes suivantes afin de créer un profil d'utilisateur normal :**

1. Cliquez sur l'icône « Admin ».
2. Cliquez sur l'icône représentant deux personnes à gauche sur l'écran.
3. Cliquez sur « Ajouter ».
4. Remplissez les champs (nom d'utilisateur, sexe, âge, etc.). Le logiciel calcule automatiquement votre foulée en fonction de votre taille, mais vous pouvez toutefois la modifier manuellement si désiré.

**Remarque :** Si vous désirez faire de la course à pied, vous devez ajouter 12 po (31 cm) à votre taille.

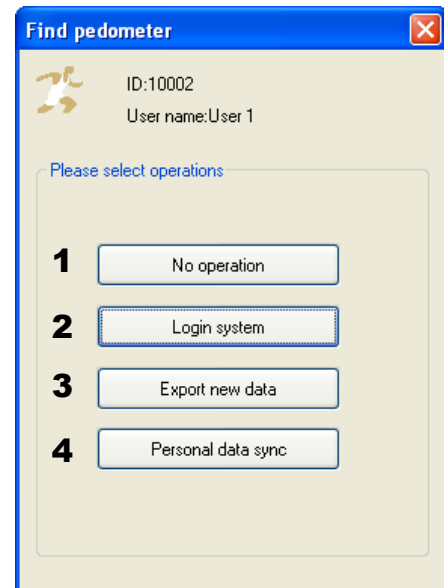
5. Si vous désirez sauvegarder les données utilisateur sur le podomètre, cochez la case « Sauvegarder sur podomètre ».
6. Si vous désirez programmer un mot de passe afin de protéger votre profil, entrez-le dans le champ « Mot de passe » et « Confirmer mot de passe ». Vous serez invité à entrer le mot de passe à l'ouverture de session.
7. Cliquez sur OK.

### 3. CONNEXION DU PODOMÈTRE

Initialisez votre podomètre en le branchant à votre ordinateur pour la première fois. Une série de bulles devrait apparaître dans la barre d'état système (près de l'horloge système). Une fois que ces messages cesseront d'apparaître, vous pourrez utiliser le podomètre avec le logiciel. (Une fois ceci terminé, il se peut que vous ayez à redémarrer votre ordinateur.)

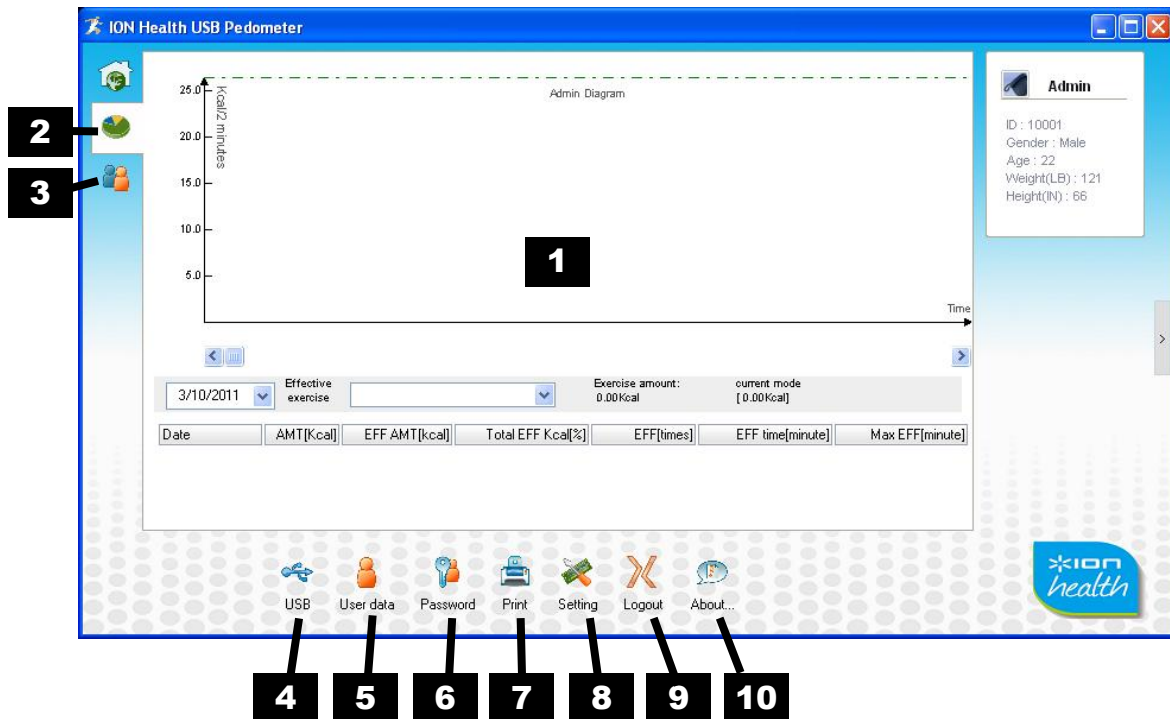
Chaque fois que vous brancherez le podomètre et ouvrez le logiciel, une fenêtre de menu s'affichera automatiquement.

1. **Aucune opération** : Cliquez cette option afin d'ouvrir la page d'accueil du logiciel où la plupart des fonctions principales se trouvent.
2. **Système de connexion** : Cliquez cette option si vous n'êtes pas connecté à un compte d'utilisateur.
3. **Exporter nouvelles données** : Cliquez cette option afin de sélectionner les données de lecture à télécharger du podomètre à votre ordinateur. Consultez la section EXPORTATION DES DONNÉES pour plus d'information.
4. **Synchronisation des données personnelles** : Cliquez cette option afin de transférer vos données personnelles (p. ex., taille, âge, etc.) à partir de votre ordinateur au podomètre et vice versa. Consultez la section SYNCHRONISATION DES DONNÉES PERSONNELLES pour plus d'information.





## 4. PAGE D'ACCUEIL



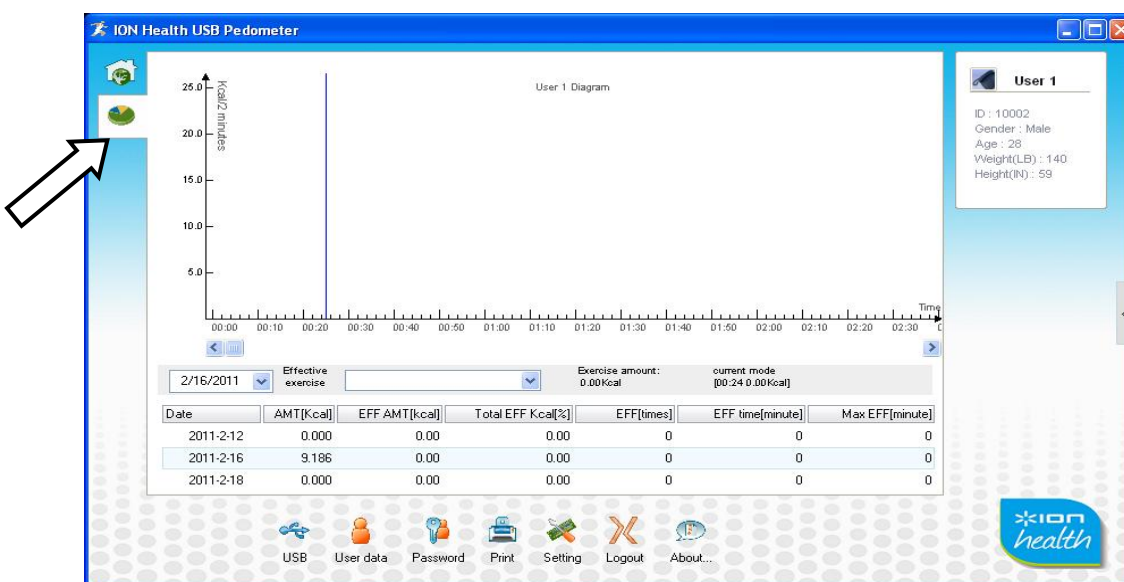
1. **Fenêtre d'affichage** – Cette fenêtre affiche les données personnelles, les données de lecture et autres fonctions du logiciel.
2. **Données de lecture** – Cliquez afin de consulter les données de lecture en tableau.
3. **Utilisateurs** – Ce bouton est visible uniquement si vous êtes connecté en tant qu'administrateur. Cliquez ce bouton afin de consulter et de modifier les données des utilisateurs ou pour ajouter ou supprimer des utilisateurs.
4. **USB** – Cliquez ce bouton afin d'afficher la fenêtre de connexion du podomètre.
5. **Données personnelles** – Cliquez ce bouton afin d'afficher vos données personnelles (nom d'utilisateur, sexe, âge, etc.).
6. **Mot de passe** – Cliquez ce bouton afin d'entrer/modifier votre mot de passe – un niveau de sécurité supplémentaire. Si vous ne désirez pas utiliser de mot de passe, laissez ces champs libres.
7. **Impression** – Ce bouton permet d'imprimer vos données. Vous pouvez les envoyer directement à votre imprimante ou créer un PDF.
8. **Réglages** – Ce bouton permet de modifier les paramètres de couleur des tableaux.
9. **Déconnexion** – Ce bouton permet de sortir du compte d'utilisateur et retourner à la fenêtre d'ouverture de session.
10. **À propos** – Ce bouton permet d'afficher l'information concernant le logiciel.

## EXPORTATION DES DONNÉES UTILISATEUR

Pour exporter des données du podomètre à votre ordinateur, cliquez sur « Exporter les nouvelles données » à partir de la fenêtre « Recherche de podomètre » qui s'affiche lors de l'ouverture du logiciel. Si le logiciel est déjà ouvert et que vous êtes connecté, cliquez l'icône « USB » afin d'afficher la fenêtre.

1. Cochez la case « Sélectionner tout » afin de sélectionner toutes les lectures, ou cochez uniquement les jours pour lesquels vous désirez exporter les données.
2. Cliquez sur « OK ». Ne **pas** fermer l'ordinateur ou débrancher le câble USB durant le transfert de données. Les lectures du podomètre, qui sont à la minute près, seront transférées du podomètre à l'ordinateur et une fenêtre s'affichera afin de confirmer le transfert de données.
3. Cliquez sur « OK » dans la fenêtre de confirmation, puis sur « Annuler » afin de fermer la fenêtre d'exportation.

## VISIONNEMENT DES DONNÉES PERSONNELLES



1. Dans la fenêtre d'ouverture de session, cliquez sur l'utilisateur pour lequel vous avez exporté les données.
2. Cliquez sur l'icône des données de lecture (graphique à secteurs) dans la partie gauche de la fenêtre afin d'afficher les données du podomètre. Vous pouvez modifier la date en utilisant le menu déroulant ou en cliquant une des dates listées sous le tableau.

### Remarques :

- « KCAL » signifie « kilocalories », équivalents aux calories nutritionnelles.
- L'axe transversal représente l'heure, en incrément de 2 minutes à partir de minuit.
- L'axe des ordonnées représente les KCAL brûlées de 0 à 25.



## ENVOYER DES DONNÉES PAR COURRIEL

Pour faire parvenir vos données à quelqu'un, vous devez faire imprimer vos données en tant que PDF. Ceci requiert l'utilisation d'un logiciel de création de PDF.

### **Si vous avez un logiciel de création de PDF :**

1. Suivez les étapes 1 à 3 de la section IMPRESSION DES DONNÉES UTILISATEUR.
2. À partir du menu déroulant, sélectionnez le logiciel de création de PDF en tant qu'imprimante.

### **Si vous n'avez pas de logiciel de création de PDF,** nous avons inclus le logiciel « CutePDF Writer » :

1. Insérez le mini CD d'installation fourni dans le lecteur CD de votre ordinateur. Une fenêtre contextuelle devrait s'ouvrir automatiquement. Cliquez sur « CutePDF Writer ».
  - Si elle ne s'affiche pas automatiquement, double-cliquez sur « Poste de travail » et cliquez sur le lecteur CD afin de l'ouvrir.
  - Si la fenêtre ne s'ouvre toujours pas, faites un clic droit sur l'icône du CD, sélectionnez « Explorer », puis double-cliquez sur « CuteWriter.exe ».
  - Si vous êtes connecté à l'Internet, vous pouvez télécharger la dernière version de CutePDF Writer ici : <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Suivez les étapes 1 à 3 de la section IMPRESSION DES DONNÉES UTILISATEUR.
4. À partir du menu déroulant, sélectionnez « CutePDF Writer » comme l'imprimante.
5. Sélectionnez l'emplacement de sauvegarde du fichier PDF (p. ex., le bureau).
6. Nommez le fichier, puis cliquez sur « Enregistrer ». Vos données seront converties dans un fichier PDF que vous pourrez conserver dans votre ordinateur, joindre à un courriel, afficher et imprimer sans le logiciel, etc.

## SYNCHRONISATION DES DONNÉES UTILISATEUR

Pour synchroniser les données du podomètre à votre ordinateur, cliquez sur « Synchronisation des données utilisateur » à partir de la fenêtre « Recherche de podomètre » qui s'affiche lors de l'ouverture du logiciel. Si le logiciel est déjà ouvert et que vous êtes connecté, cliquez l'icône « USB » afin d'afficher la fenêtre.

1. Pour copier les données utilisateur de votre ordinateur vers le podomètre, cochez la case « Ordinateur vers podomètre ». Pour faire l'inverse, cochez la case « Podomètre vers ordinateur ».
2. Cliquez sur « Lancer synchronisation » pour copier les données utilisateur ou sur « Annuler » afin d'annuler l'opération. Ne **pas** fermer l'ordinateur ou débrancher le câble USB durant le transfert de données. Lorsque le processus de synchronisation est terminé, une fenêtre de confirmation devrait s'afficher.
3. Cliquez sur « OK » dans la fenêtre de confirmation, puis sur « Annuler » afin de fermer la fenêtre d'exportation.

## 1. INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE

1. Inserire il MINI CD in dotazione nel lettore mini CD del computer. La schermata di installazione dovrebbe comparire automaticamente. Cliccare su "USB Pedometer Software".
  - Se questo non appare, fare doppio clic su "Risorse del computer" e cliccare sul drive CD del computer.
  - Se la schermata di installazione non compare, fare clic col pulsante destro del mouse sul drive CD, selezionare "Esplora" e fare doppio clic su "Setup.exe".
2. Seguire le istruzioni su schermo per installare il software.
3. Una volta terminato, cliccare su "Fine" per aprire il software. (È possibile deselezionare la casella sull'ultima pagina per concludere l'installazione senza aprire il software.)

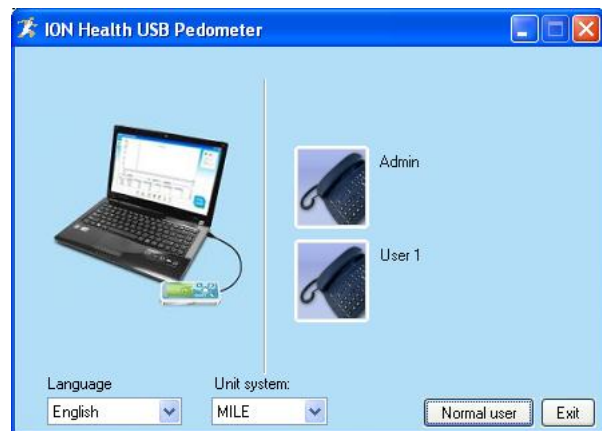
**Nota bene:** ogni volta che si avvia il computer, il software si apre automaticamente. È anche possibile aprirlo manualmente recandosi su **Start ► Tutti i programmi ► ION Health USB Pedometer ► ION Health USB Pedometer**.

## 2. LOG IN

Ogni volta che si avvia il computer, il software si apre automaticamente. È anche possibile aprirlo manualmente recandosi su **Start ► Tutti i programmi ► ION Health USB Pedometer ► ION Health USB Pedometer**.

Nella schermata di benvenuto, selezionare la lingua desiderata (inglese o italiano) e l'unità di misura (Km o miglia).

**Se già si dispone di un profilo utente,** cliccare sulla relativa icona, oppure cliccare su "Utente normale (Normal user)" e inserisci il tuo nome utente (e, se avete creato una password, inserire di esso).



**I nuovi utenti possono invece procedere come segue per creare un profilo utente normale:**

1. Cliccare sull'icona "Admin".
2. Cliccare sull'icona a "due persone" sul lato sinistro della finestra.
3. Cliccare su "Add" (aggiungi).
4. Compilare i vari campi con i propri dati (nome utente, sesso, età, ecc.). Il software calcolerà automaticamente la falcata basandosi sull'altezza, ma questo dato può essere modificato manualmente, se desiderato.

**Nota bene:** se si desidera correre, aggiungere 31 cm (12") all'altezza.

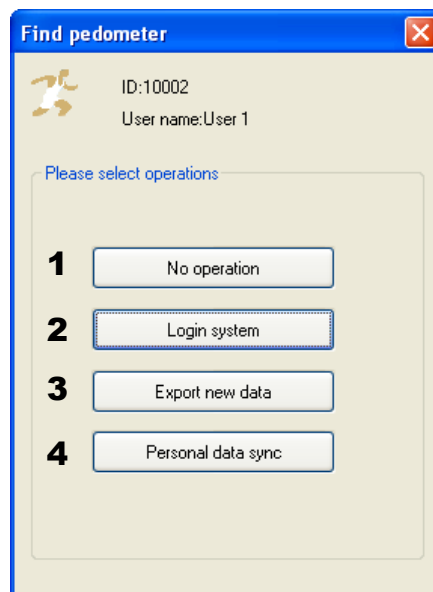
5. Se si desidera salvare i dati utente sul pedometro, spuntare la casella "Write to Pedometer" (memorizzare sul pedometro).
6. Se si desidera inserire una password per proteggere il proprio profilo utente, inserirla nei campi "Password" e "Confirm password" (conferma password). Al momento di effettuare il login verrà richiesto di inserire la password.
7. Cliccare su "OK".

### 3. COLLEGARE IL PEDOMETRO

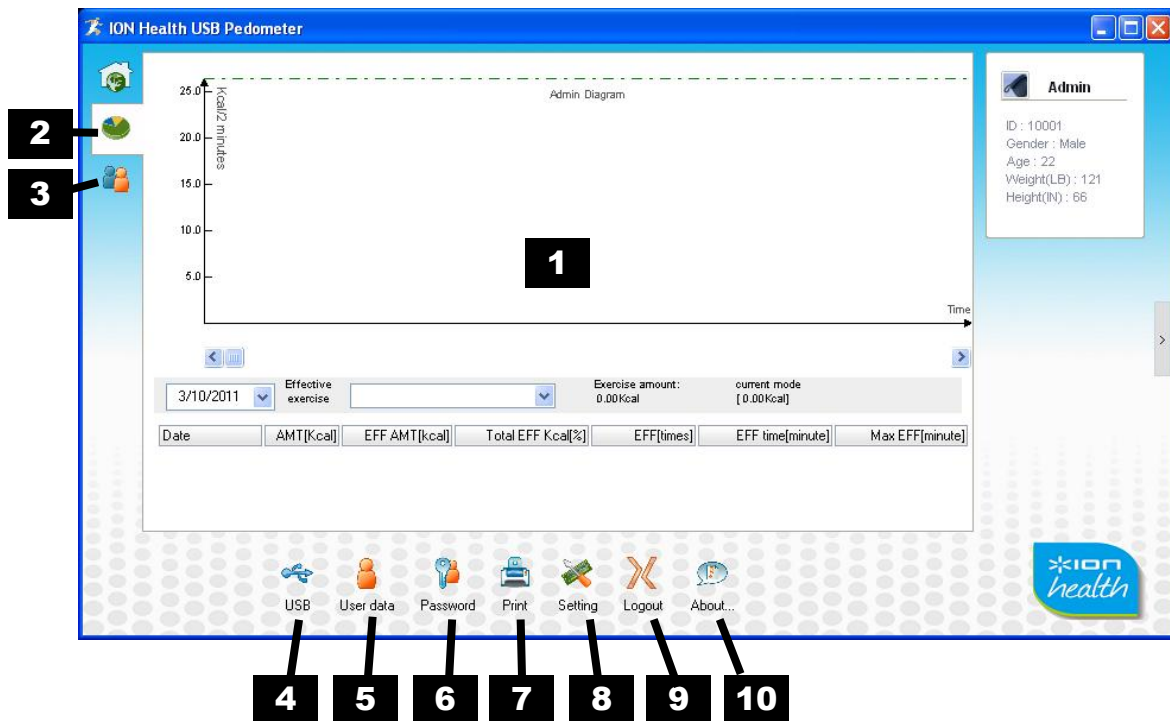
Inizializzare il pedometro collegandolo al computer per la prima volta. Compariranno una serie di fumetti di dialogo a livello della barra di sistema del computer (vicino all'orologio). Una volta che tali messaggi non compaiono più è possibile utilizzare il pedometro con il software. (In seguito verrà richiesto di riavviare il computer.)

In futuro, ogni volta che si collega il pedometro e si apre il software, compare automaticamente una finestra di menu.

1. **Nessuna operazione:** prosegue alla home page del software, dove si trova la maggior parte delle funzioni principali dello stesso.
2. **Login:** cliccare qui se non si è collegati ad un account utente.
3. **Esporta nuovi dati:** consente di selezionare le letture da caricare dal pedometro al computer. (Per maggiori informazioni, si veda il paragrafo ESPORTAZIONE DEI DATI.)
4. **Sincronizzazione dati personali:** consente di trasferire i dati utente individuali (altezza, età, ecc.) dal computer al pedometro o viceversa. (Per maggiori informazioni, si veda il paragrafo SINCRONIZZAZIONE DATI UTENTE.)



## 4. HOME PAGE



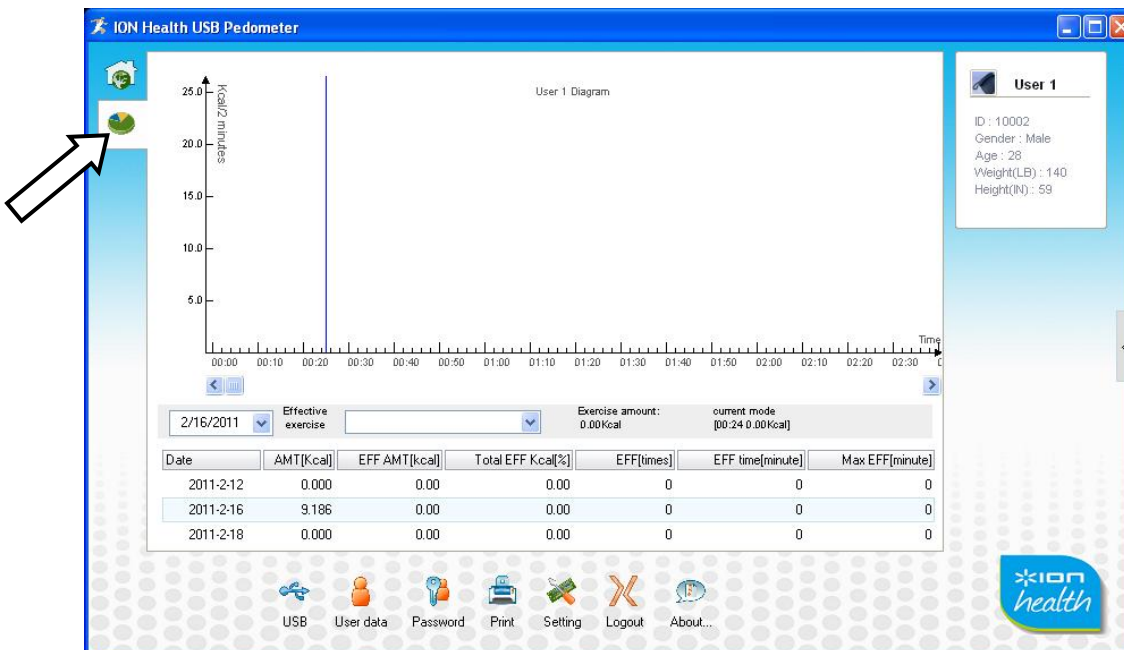
1. **Display** – Mostra i dati utente, le letture del pedometro e altre caratteristiche del software.
2. **Pedometer data (dati del pedometro)** – Cliccare qui per visualizzare le letture del pedometro sotto forma di schema.
3. **Users (utenti)** – Questo tasto è visibile unicamente quando si è collegati come Admin. Cliccare qui per visualizzare e modificare le informazioni di tutti gli utenti, nonché per aggiungere o cancellare utenti.
4. **USB** – Cliccare qui per visualizzare la finestra che compare quando si collega il pedometro.
5. **User data (dati utente)** – Cliccare qui per visualizzare i propri dati (nome utente, sesso, età, ecc.).
6. **Password** – Cliccare qui per inserire / modificare la password – un passaggio di sicurezza opzionale. Se non si desidera utilizzare una password, lasciare questi campi in bianco.
7. **Print (stampa)** – Cliccare qui per stampare i propri dati. È possibile stampare con una stampante collegata al computer o semplicemente su PDF.
8. **Setting (configurazioni)** – Cliccare qui per modificare le configurazioni dei colori degli schemi illustrati nel software.
9. **Logout** – Cliccare qui per uscire dall'account utente corrente e tornare alla finestra di login.
10. **About (info)** – Cliccare qui per visualizzare informazioni sul software.

## ESPORTAZIONE DEI DATI

Per esportare i dati dal pedometro al computer, cliccare su "Export new data" (esporta nuovi dati) nella finestra "Find Pedometer" (trova pedometro) che compare dopo aver aperto il software. Se il software è già aperto e si è collegati, cliccare sull'icona "USB" per farla comparire.

1. Spuntare la casella "Select all" (seleziona tutto) per selezionare tutte le letture oppure spuntare solo i giorni le cui letture si desidera esportare.
2. Cliccare su "OK". **Non** spegnere il PC né scollegare il cavo USB durante il trasferimento dei dati. Le letture del pedometro (aggiornate al minuto) saranno inviate dal pedometro al computer e una finestra comparirà per confermare l'invio.
3. Cliccare su "OK" nella finestra di conferma, quindi cliccare su "Cancel" (annulla) per uscire dalla finestra di esportazione.

## VISUALIZZAZIONE DEI DATI



1. Nella finestra di login, cliccare sull'utente le cui letture del pedometro sono state appena esportate.
2. Cliccare sull'icona dati ("grafico a torta") sulla sinistra della home page per visualizzare le letture del pedometro. Modificare la data servendosi del menu a discesa o cliccando su una delle date elencate sotto allo schema.

### Note:

- "KCAL" sta per "chilocalorie" equivalente a "calorie alimentari" (le calorie che si monitorano nella dieta).
- L'asse X rappresenta il tempo, in incrementi di 2 minuti a partire da mezzanotte.
- L'asse Y rappresenta le KCAL bruciate da 0 a 25.





## INVIARE I DATI VIA E-MAIL

Per inviare i dati via e-mail a qualcuno, occorre prima stamparli come PDF. Per fare questo, occorre un programma in grado di creare PDF.

### **Se già si dispone di un programma in grado di creare PDF:**

1. Seguire le fasi 1-3 descritte al paragrafo STAMPA DEI DATI.
2. Dal menu a discesa in cui selezionare quale stampante si sta utilizzando ("Nome"), selezionare il software per PDF.

**Se non si dispone di un programma in grado di creare PDF,** ne abbiamo incluso uno chiamato "CutePDF Writer":

1. Inserire il MINI CD in dotazione nel lettore mini CD del computer. La schermata di installazione dovrebbe comparire automaticamente. Cliccare su "CutePDF Writer."
  - Se questo non appare, fare doppio clic su "Risorse del computer" e cliccare sul drive CD del computer.
  - Se la schermata di installazione non compare, fare clic col pulsante destro del mouse sul drive CD, selezionare "Esplora" e fare doppio clic su "CuteWriter.exe".
  - Se si è collegati a Internet, si può scaricare l'ultima versione di CutePDF Writer qui: <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Seguire le istruzioni su schermo per installare il software.
3. Seguire le fasi 1-3 descritte al paragrafo STAMPA DEI DATI.
4. Dal menu a discesa in cui selezionare quale stampante si sta utilizzando ("Nome"), selezionare "CutePDF Writer".
5. Scegliere dove salvare il PDF (ad es. il Desktop).
6. Nominare il file, quindi cliccare su "Save". I dati saranno convertiti in un file PDF che può essere salvato sul computer, allegato ad un'email, visualizzato e stampato senza il software, ecc.

## SINCRONIZZAZIONE DEI DATI UTENTE

Per sincronizzare i dati tra il pedometro e il computer, cliccare su "Personal data sync" (sincronizzazione dati personali) nella finestra "Find Pedometer" (trova pedometro) che compare dopo aver aperto il software. Se il software è già aperto e si è collegati, cliccare sull'icona "USB" per farla comparire.

1. Per copiare i dati utente dal computer al pedometro, spuntare il fumetto "From computer to pedometer" (dal computer al pedometro). Per fare l'operazione inversa, cliccare sul fumetto "From pedometer to computer" (dal pedometro al computer).
2. Cliccare su "Start sync" (avvia sincronizzazione) per copiare i dati utente o cliccare su "Cancel" (annulla) per annullare l'operazione. **Non** spegnere il PC né scollegare il cavo USB durante il trasferimento dei dati. Una volta completata la sincronizzazione, comparirà una finestra di conferma.
3. Cliccare su "OK" nella finestra di conferma, quindi cliccare su "Cancel" (annulla) per uscire dalla finestra di esportazione.

## 1. INSTALLIEREN SIE DIE SOFTWARE

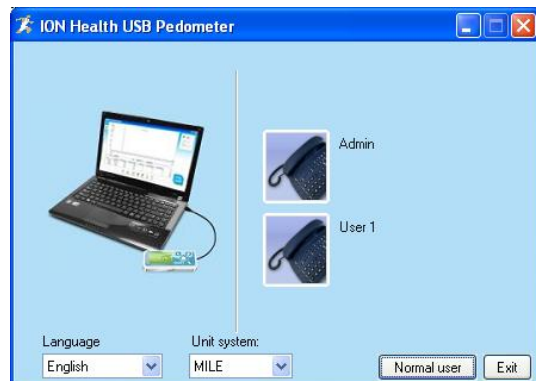
- Legen Sie die inkludierte Mini-CD in das Mini-CD-Laufwerk Ihres Computers ein. Der Installationsbildschirm sollte automatisch erscheinen. Klicken Sie auf "USB-Schrittzähler-Software."
  - Wenn dies nicht angezeigt wird, doppelklicken Sie auf "Arbeitsplatz" und klicken Sie auf das CD-Laufwerk.
  - Wird der Installationsbildschirm danach nicht angezeigt, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das CD-Laufwerk, wählen "Explorer" und doppelklicken auf "Setup.exe".
- Befolgen Sie die Anweisungen am Bildschirm, um die Software zu installieren.
- Wenn Sie fertig sind, klicken Sie auf "Fertigstellen", um die Software zu öffnen. (Sie können das Kontrollkästchen auf der letzten Seite deaktivieren, um die Installation ohne Öffnen der Software zu beenden.)

**Hinweis:** Jedes Mal, wenn Sie Ihren Computer starten, wird die Software automatisch geöffnet. Sie können sie auch manuell öffnen, indem Sie **Start ▶ Alle Programme ▶ ION Health USB Pedometer ▶ ION Health USB Pedometer** wählen.

## 2. LOGGEN SIE SICH EIN

Jedes Mal, wenn Sie Ihren Computer starten, wird die Software automatisch geöffnet. Sie können sie auch manuell öffnen, indem Sie **Start ▶ Alle Programme ▶ ION Health USB Pedometer ▶ ION Health USB Pedometer** wählen.

Am Begrüßungsschirm wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache (Englisch oder Deutsch) und die Maßeinheiten aus (Kilometer oder Meilen).



**Wenn Sie bereits ein Anwenderprofil besitzen,** klicken Sie auf das entsprechende Symbol, oder klicken Sie auf "Normal user" und geben Sie Ihren Anwendername. (Geben Sie Ihr Passwort, wenn Sie ein Passwort).

**Wenn Sie die Software zum ersten Mal benutzen, gehen Sie folgendermaßen vor, um ein normales Anwenderprofil zu erstellen:**

- Klicken Sie auf den "Admin"-Symbol.
- Klicken Sie auf das "Zwei-Personen"-Symbol auf der linken Seite des Fensters.
- Klicken Sie auf "Hinzufügen".
- Geben Sie Ihre Daten in die Felder ein (Anwendername, Geschlecht, Alter etc.). Die Software berechnet dann automatisch Ihre Schrittlänge auf Grundlage Ihrer Körpergröße. Sie können dies bei Bedarf jedoch manuell ändern.

**Hinweis:** Falls Sie laufen werden, fügen Sie Ihrer Körpergröße 12" (31 cm) hinzu.

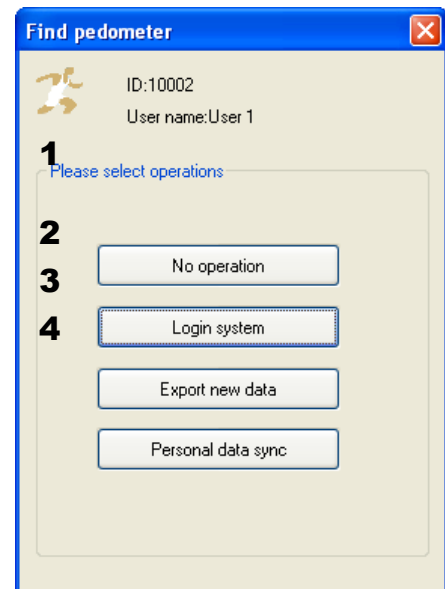
- Wenn Sie diese Anwenderinformationen am Schrittzähler speichern möchten, aktivieren Sie das Kontrollkästchen "Auf Schrittzähler kopieren".
- Falls Sie ein Passwort eingeben möchten, um Ihr Anwenderprofil zu schützen, geben Sie das Passwort in die Felder "Passwort" und "Passwort bestätigen" ein. Beim Einloggen werden Sie gebeten, das Passwort einzugeben.
- Klicken Sie auf "OK".

### 3. VERBINDEN SIE DEN SCHRITZÄHLER

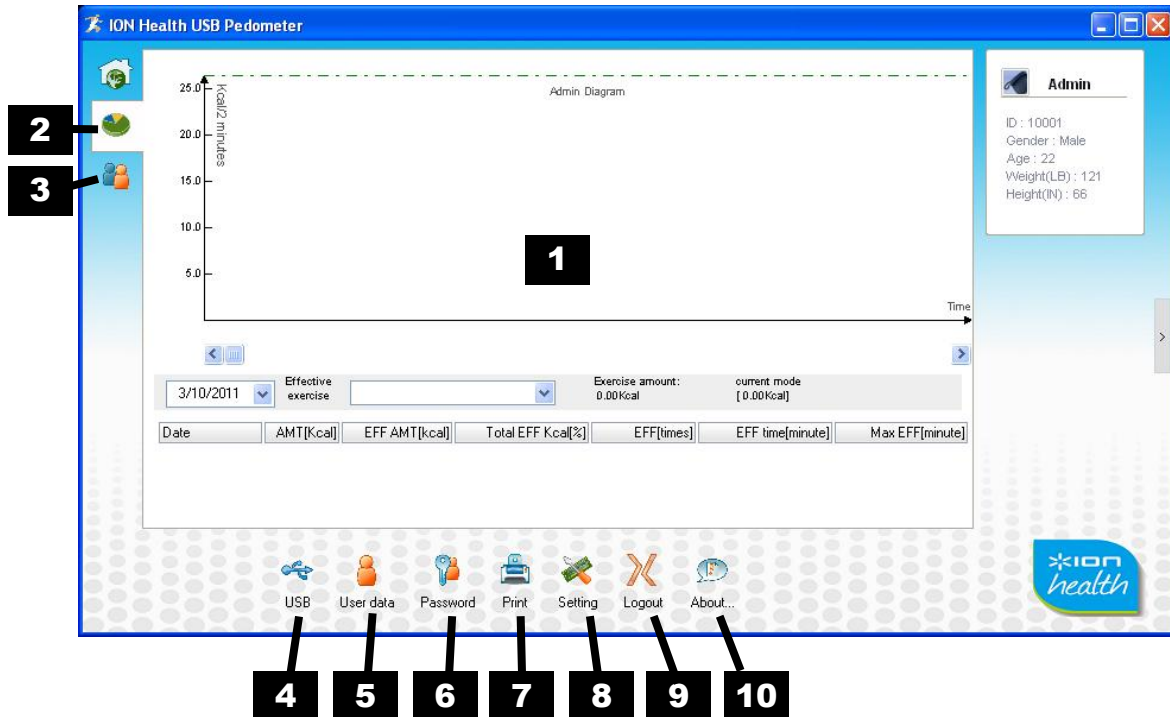
Initialisieren Sie Ihren Schrittzähler, indem Sie ihn zum ersten Mal an Ihren Computer anschließen. Sie sehen einige Sprechblasen in der Taskleiste (neben der Systemuhr). Sobald diese Meldungen nicht mehr aufscheinen, können Sie Ihren Schrittzähler mit Ihrer Software verwenden. (Möglicherweise werden Sie aufgefordert, Ihren Computer nach diesem Prozess neu zu starten.)

Jedes Mal, wenn Sie den Schrittzähler künftig anschließen und die Software öffnen, wird automatisch ein Menü-Fenster angezeigt.

1. **Keine Abläufe:** Hier gelangen Sie weiter auf die Software-Hauptseite, wo sich die meisten Hauptfunktionen der Software befinden.
2. **In System einloggen:** Klicken Sie hier, wenn Sie derzeit nicht in Ihrem Anwenderkonto eingeloggt ist.
3. **Neue Daten exportieren:** Hier können Sie die Messungen auswählen, die Sie von Ihrem Schrittzähler auf Ihren Computer hochladen möchten. (Siehe EXPORT IHRER DATEN für weitere Informationen.)
4. **Persönliche Daten synchronisieren:** Hier können Sie Ihre individuellen Anwenderdaten (z.B. Größe, Alter etc.) von Ihrem Computer auf Ihren Schrittzähler und umgekehrt transferieren. (Siehe ANWENDERDATEN SYNCHRONISIEREN für weitere Informationen.)



## 4. HAUPTSEITE



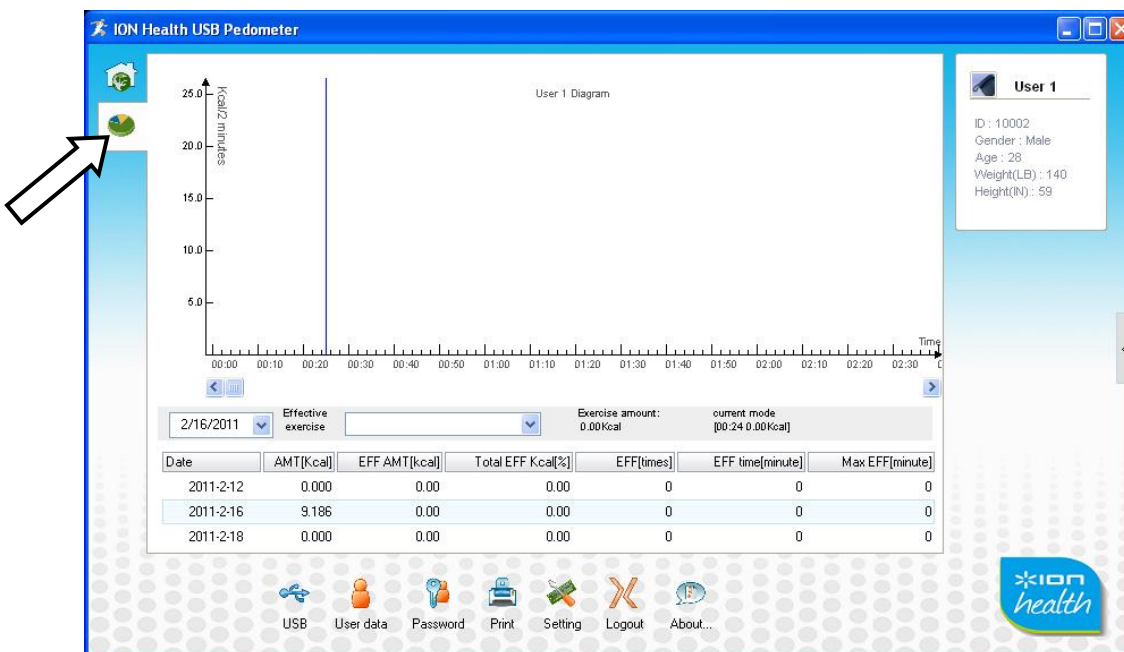
1. **Anzeige** - Zeigt Anwenderdaten, Schrittzählermessungen und andere Software-Features.
2. **Schrittzählerdaten** – Klicken Sie hier, um Ihre Schrittzählermessungen in einem Diagramm anzusehen.
3. **Anwender** - Diese Schaltfläche ist nur sichtbar, wenn Sie als Administrator angemeldet sind. Klicken Sie auf die Schaltfläche, um die Informationen aller Anwender anzusehen bzw. zu bearbeiten oder Anwender zu löschen oder hinzuzufügen.
4. **USB** - Klicken Sie auf das Fenster, das erscheint, wenn Sie den Schrittzähler verbinden.
5. **Anwenderdaten** - Klicken Sie hier, um Ihre Daten anzuzeigen (Anwendername, Geschlecht, Alter etc.).
6. **Passwort** - Klicken Sie hier, um Ihr Passwort einzugeben/zu ändern – dies ist eine optionale Sicherheitsmaßnahme. Wenn Sie kein Passwort verwenden möchten, lassen Sie diese Felder frei.
7. **Drucken** - Klicken Sie, um Ihre Daten zu drucken. Sie können sie auf Ihrem Computer-Drucker drucken oder einfach ein PDF drucken.
8. **Einstellungen** – Klicken Sie hier, um die Farbeinstellungen der Diagramme in der Software zu ändern.
9. **Logout** - Klicken Sie hier, um sich aus dem aktuellen Anwenderkonto auszuloggen und zum Login-Fenster zurückzukehren.
10. **Über uns** - Klicken Sie hier, um Informationen über die Software anzuzeigen.

## EXPORT IHRER DATEN

So exportieren Sie Daten vom Schrittzähler zum Computer: Klicken Sie auf "Neue Daten exportieren" im Fenster "Schrittzähler suchen", das nach dem Öffnen der Software erscheint. Wenn die Software bereits geöffnet und Sie eingeloggt sind, klicken Sie auf das "USB"-Symbol.

1. Aktivieren Sie das Kontrollkästchen "Alle auswählen", um alle Messungen auszuwählen, oder haken Sie nur die Tage an, deren Messungen Sie exportieren möchten.
2. Klicken Sie auf "OK". Schalten Sie den PC **nicht** aus und stecken Sie das USB-Kabel **nicht** ab, während die Daten übertragen werden. Die Messungen des Schrittzählers (die genau auf die Minute abgestimmt sind) werden vom Schrittzähler an Ihren Computer gesendet. Zur Bestätigung, dass die Daten gesendet wurden, erscheint ein Fenster.
3. Klicken Sie im Bestätigungsfenster auf "OK" und dann auf "Abbrechen", um das Export-Fenster zu verlassen.

## DATEN ANSEHEN



1. Klicken Sie im Login-Fenster auf den Anwender, dessen Schrittzähler-Messungen Sie gerade exportiert haben.
2. Klicken Sie auf das Datensymbol ("Tortendiagramm") auf der linken Seite der Hauptseite, um die Messungen des Schrittzählers zu sehen. Sie können das Datum mit Hilfe des Drop-Down-Menüs ändern oder auf einen der Termine unterhalb des Diagramms klicken.

### Hinweise:

- "KCAL" steht für "Kilokalorien", was eigentlich den "Lebensmittelkalorien" entspricht (die Kalorien, auf die Sie bei Ihrer Ernährung achten).
- Die X-Achse repräsentiert die Zeit, in 2-Minuten-Schritten, beginnend ab Mitternacht.
- Die Y-Achse repräsentiert die KCAL, die Sie von 0 bis 25 verbrannt haben.



## IHRE DATEN E-MAILEN

Um Ihre Daten jemandem zu e-mailen, müssen Sie Ihre Daten als PDF drucken. Dazu benötigen Sie ein Programm, mit dem Sie PDF-Dateien erstellen können.

### **Wenn Sie bereits über ein solches Programm verfügen:**

1. Folgen Sie den Schritten 1-3 von IHRE DATEN DRUCKEN.
2. Wählen Sie im Drop-down-Menü aus, welchen Drucker Sie verwenden ("Name"). Wählen Sie Ihre PDF-Software aus.

**Für den Fall, dass Sie kein Programm haben, mit dem Sie PDF-Dateien erstellen können,** verwenden Sie das mitgelieferte Programm "CutePDF Writer":

1. Legen Sie die inkludierte Mini-CD in das Mini-CD-Laufwerk Ihres Computers ein. Der Installationsbildschirm sollte automatisch erscheinen. Klicken Sie auf "CutePDF Writer."
  - Wenn dies nicht angezeigt wird, doppelklicken Sie auf "Arbeitsplatz" und klicken Sie auf das CD-Laufwerk.
  - Wird der Installationsbildschirm danach nicht angezeigt, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das CD-Laufwerk, wählen "Explorer" und doppelklicken auf "CuteWriter.exe".
  - Wenn Sie mit dem Internet verbunden sind, können Sie die neueste Version des CutePDF Writer hier herunterladen: <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Befolgen Sie die Anweisungen am Bildschirm, um die Software zu installieren.
3. Folgen Sie den Schritten 1-3 von IHRE DATEN DRUCKEN.
4. Wählen Sie im Drop-down-Menü aus, welchen Drucker Sie verwenden ("Name"). Wählen Sie Ihre "CutePDF Writer."
5. Wählen Sie aus, wo die PDF-Datei gespeichert werden soll (z. B. Desktop).
6. Benennen Sie Ihre Datei und klicken dann auf "Speichern". Ihre Daten werden in eine PDF-Datei konvertiert, die Sie auf Ihrem Computer speichern können, einer E-Mail hinzufügen, anzeigen und ohne Software drucken können.

## ANWENDERDATEN SYNCHRONISIEREN

So synchronisieren Sie Daten zwischen Schrittzähler und Computer: Klicken Sie im Fenster "Schrittzähler suchen", das nach dem Öffnen der Software erscheint, auf "Persönliche Daten synchronisieren". Wenn die Software bereits geöffnet und Sie eingeloggt sind, klicken Sie auf das "USB"-Symbol.

1. Um Ihre Anwenderdaten vom Computer auf den Schrittzähler zu kopieren, aktivieren Sie die Sprechblase "Von Computer zu Schrittzähler". Um diesen Vorgang umzukehren, klicken Sie auf die Sprechblase „Vom Schrittzähler zum Computer“.
2. Klicken Sie auf "Synchronisation starten", um die Anwenderdaten zu kopieren oder klicken Sie auf "Abbrechen", um den Vorgang abzubrechen. Schalten Sie den PC **nicht** aus und stecken Sie das USB-Kabel **nicht** ab, während die Daten übertragen werden. Sobald die Synchronisierung abgeschlossen ist, sehen Sie ein Bestätigungsfenster.
3. Klicken Sie im Bestätigungsfenster auf "OK" und dann auf "Abbrechen", um das Export-Fenster zu verlassen.



## 1. DE SOFTWARE INSTALLEREN

- Plaats de meegeleverde mini-cd in de cd-romspeler van uw computer. Het installatiescherm moet automatisch verschijnen. Klik op "Software voor USB Stappenteller".
  - Als dat niet verschijnt, dubbelklik dan op "Mijn Computer" en daarna op het pictogram van uw cd-romspeler.
  - Als het installatiescherm nog steeds niet verschijnt, klik dan met de rechtermuisknop op het pictogram van de cd-romspeler, selecteer "Verkennen" en klik op "Setup.exe".
- Volg de instructies die verschijnen op het scherm om de software te installeren.
- Wanneer u hiermee klaar bent, klikt u op "Beëindigen" om de software op te starten. (Om de installatie te beëindigen zonder het programma op te starten, kunt u het vakje op het laatste scherm afvinken.)

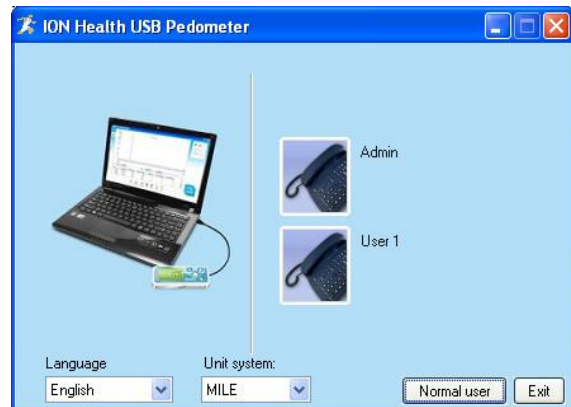
**Opmerking:** Telkens u uw computer aanzet, start het programma automatisch op. U kunt het ook met de hand openen door te gaan naar **Start ► Alle programma's ► ION Health USB Stappenteller ► ION Health USB Stappenteller**.

## 2. AANMELDEN

Telkens u uw computer aanzet, start het programma automatisch op. U kunt het ook met de hand openen door te gaan naar **Start ► Alle programma's ► ION Health USB Stappenteller ► ION Health USB Stappenteller**.

Selecteer op het welkomtscherm uw taal (Engels of Nederlands) en de lengtemaat (km of mijl).

**Als u al een gebruikersprofiel heeft**, klik op uw pictogram, of klik op "Normaal gebruiker (Normal user)" en voer uw gebruikersnaam (en uw wachtwoord, indien u over een).



**Als u het programma voor een eerste keer gebruikt, volg dan deze stappen om een normaal gebruikersprofiel aan te maken:**

- Klik op het pictogram "Admin".
- Klik op het pictogram "twee personen" aan de linkerkant van het venster.
- Klik op "Toevoegen".
- Vul uw gegevens in (Gebruikersnaam, Geslacht, Leeftijd, enz.). Het programma berekent automatisch uw Tred, op basis van uw Lengte. Desgewenst kunt u dit manueel veranderen.

**Opmerking:** Voeg wanneer u hardloopt 31 cm (12") toe aan uw Lengte.

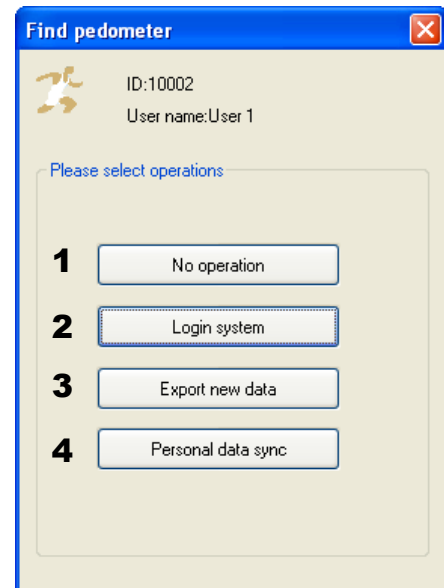
- Als u deze informatie op de stappenteller wilt opslaan, vink dan het vakje "Overschrijven naar stappenteller" aan.
- Als u een wachtwoord wilt invoeren om uw gebruikersprofiel te beschermen, kunt u dat doen in de velden "Wachtwoord" en "Wachtwoord bevestigen". Bij het aanmelden wordt u gevraagd een wachtwoord in te voeren.
- Klik op OK.

### 3. DE STAPPENTELLER AANSLUITEN

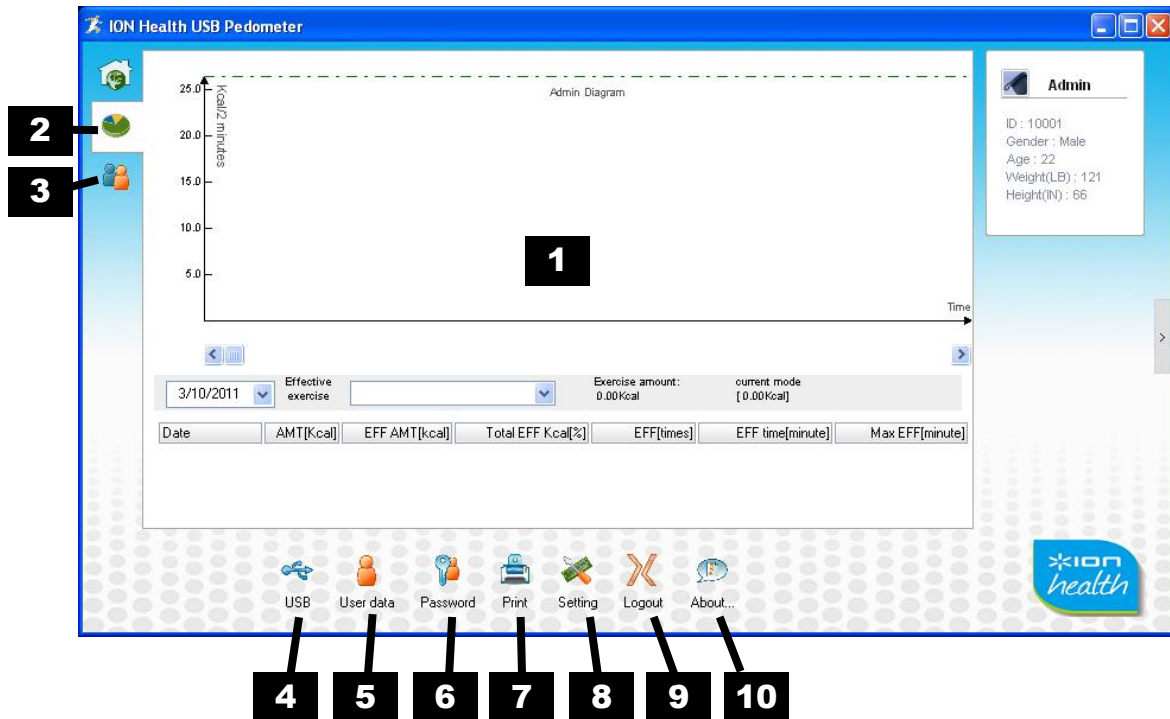
Initialiseer uw stappenteller door hem een eerste keer met uw computer te verbinden. U ziet een reeks dialoogvensters in uw systeemvak (naast de computerklok). Van zodra deze boodschappen niet langer verschijnen, kunt u de stappenteller met het programma gebruiken. (Mogelijk wordt u gevraagd om de computer na deze procedure te herstarten.)

Telkens u de stappenteller verbindt en het programma opstart, verschijnt er automatisch een menuvenster.

1. **Geen bewerking:** Gaat verder naar de startpagina van het programma, waar u toegang hebt tot de belangrijkste functies.
2. **Aanmelden systeem:** Klik hier op als u nog niet bent aangemeld als gebruiker.
3. **Nieuwe gegevens exporteren:** Hiermee kunt u metingen kiezen om te uploaden van uw stappenteller naar uw computer. (Zie voor meer informatie UW GEGEVENS EXPORTEREN.)
4. **Synchronisatie persoonlijke gegevens:** Hiermee kunt u uw individuele gebruikersgegevens (zoals Lengte, Leeftijd, enz.) overbrengen van uw computer naar uw stappenteller of vice versa. (Zie voor meer informatie SYNCHRONISATIE GEBRUIKERSGEGEVENS.)



## 4. STARTPAGINA



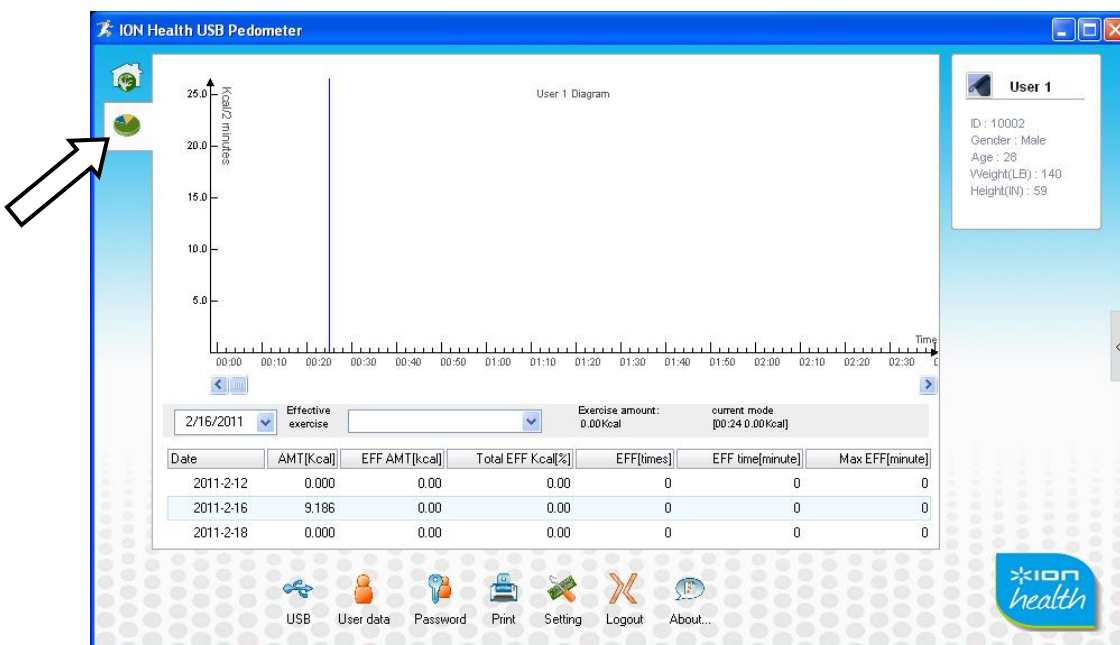
1. **Weergave** – Geeft GEBRUIKERSGEGEVENS weer, metingen van de stappenteller en andere programmafuncties.
2. **Gegevens stappenteller** – Klik hierop om een grafiek te zien met de metingen van uw stappenteller.
3. **Gebruikers** – Deze knop is alleen zichtbaar als u bent ingelogd als beheerder. Klik hierop om alle gebruikersinformatie weer te geven en te bewerken of om gebruikers toe te voegen of te verwijderen.
4. **USB** – Klik om het venster te tonen dat verschijnt als u de pedometer aankoppelt.
5. **Gebruikersgegevens** – Klik voor weergave van uw gegevens (Gebruikersnaam, Geslacht, Leeftijd, enz.).
6. **Wachtwoord** – Klik hier om uw wachtwoord in te voeren/te wijzigen: een optionele beveiliging. Als u geen wachtwoord wilt gebruiken, laat deze velden dan leeg.
7. **Afdrukken** – Klik hier om uw gegevens af te drukken. U kunt afdrukken op de printer van uw computer of gewoon naar een pdf-bestand.
8. **Instelling** – Klik om de kleurinstellingen te wijzigen van de grafieken, getoond in het programma.
9. **Afmelden** – Klik om de huidige gebruiker af te melden en terug te keren naar het aanmeldvenster.
10. **Info** – Klik hier om meer informatie over het programma weer te geven.

## UW GEGEVENS EXPORTEREN

Om gegevens te exporteren van de stappenteller naar de computer, klikt u op "Exporteer nieuwe gegevens" in het venster "Vind stappenteller", dat verschijnt na het openen van het programma. Als het programma open is en u aangemeld bent, klik dan op het pictogram "USB" om het te doen verschijnen.

1. Vink het vakje "Alles selecteren" aan om alle metingen te selecteren. U kunt ook enkel de dagen aanvinken waarvan u de metingen wilt exporteren.
2. Klik op "OK". De pc **niet** uitschakelen en de USB-kabel **niet** ontkoppelen tijdens de gegevensoverdracht. De metingen van de stappenteller (die tot op de minuut actueel zijn) worden van de stappenteller naar uw computer gestuurd. Daarna verschijnt een venster dat de verzending bevestigt.
3. Klik op "OK" in het bevestigingsvenster en klik daarna op "Annuleren" om het exportvenster te sluiten.

## UW GEGEVENS WEERGEVEN



1. Klik in het aanmeldvenster op de gebruiker van wie u de metingen zonet hebt geëxporteerd.
2. Klik op het pictogram Gegevens ("cirkeldiagram") op de linkerkant van de startpagina om de metingen van de stappenteller weer te geven. U kunt de datum veranderen in de vervolgkeuzelijst of klikken op één van de datums, weergegeven onder het diagram.

### Opmerkingen:

- "KCAL" staat voor "kilocalorieën", wat eigenlijk hetzelfde is als "voedselcalorieën" (de caloriewaarden die u nastreeft in uw dieet).
- De X-as geeft de tijd weer, per 2 minuten en vanaf middernacht.
- De Y-as vertegenwoordigt de KCAL die u hebt verbrand van 0 tot 25.



## GEGEVENS VESTUREN PER E-MAIL

Wilt u uw gegevens per e-mail naar iemand opsturen, dan moet u uw gegevens afdrukken als pdf-bestand. Hiervoor hebt u een programma nodig dat pdf-bestanden kan aanmaken.

### **Als u al een programma heeft dat pdf-bestanden kan aanmaken:**

1. Volg stappen 1-3 uit UW GEGEVENS AFDRUKKEN.
2. Uit de vervolgkeuzelijst met de beschikbare printers (op naam) kiest u het programma dat pdf-bestanden kan aanmaken.

**Voor wie niet beschikt over een programma dat pdf-bestanden aanmaakt**, hebben we het programma "CutePDF Writer" meegeleverd:

1. Plaats de meegeleverde mini-cd in de cd-romspeler van uw computer. Het installatiescherm moet automatisch verschijnen. Klik op "CutePDF Writer".
  - Als dat niet verschijnt, dubbelklik dan op "Mijn Computer" en daarna op het pictogram van uw cd-romspeler.
  - Als het installatiescherm nog steeds niet verschijnt, klik dan met de rechtermuisknop op het pictogram van de cd-romspeler, selecteer "Verkennen" en dubbelklik op "Cutewriter.exe".
  - Als u beschikt over een internetverbinding, dan kunt u de laatste versie van CutePDF hier downloaden: <http://www.cutepdf.com/download/CuteWriter.exe>
2. Volg de instructies die verschijnen op het scherm om de software te installeren.
3. Volg stappen 1-3 uit UW GEGEVENS AFDRUKKEN.
4. Uit de vervolgkeuzelijst met de beschikbare printers (op naam) kiest u "CutePDF Writer".
5. Kies waar u het pdf-bestand (bijvoorbeeld op uw bureaublad) wilt opslaan.
6. Geef het bestand een naam en klik op "Opslaan". Uw gegevens worden omgezet in een pdf-bestand dat u kunt opslaan op uw computer, opsturen als bijlage bij een e-mail, bekijken en afdrukken zonder het programma, enz.

## SYNCHRONISATIE GEBRUIKERSGEGEVENS

Om gegevens te synchroniseren tussen de stappenteller en de computer, klikt u op "Synchroniseren persoonlijke gegevens" in het venster "Vind stappenteller", dat verschijnt na het openen van het programma. Als het programma open is en u aangemeld bent, klik dan op het pictogram "USB" om het te doen verschijnen.

1. Wilt u uw gebruikersgegevens kopiëren van uw computer naar uw stappenteller, vink dan het ballonnetje "Van computer naar stappenteller" aan. Om het omgekeerde te doen, moet u het ballonnetje "Van stappenteller naar computer" aanvinken.
2. Klik op "Opstarten synchronisatie" om de gebruikersgegevens te kopiëren of op "Annuleren" om de bewerking te annuleren. De pc **niet** uitschakelen en de USB-kabel **niet** ontkoppelen tijdens de gegevensoverdracht. Bij het voltooiën van de synchronisatie verschijnt een bevestigingsvenster.
3. Klik op "OK" in het bevestigingsvenster en klik daarna op "Annuleren" om het exportvenster te sluiten.



**[www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com)**

MANUAL VERSION 1.0