

## Schrittzähler – Wie Sie testen, ob er richtig zählt

Sie haben das Gefühl, Ihr Schrittzähler zählt zu viele oder zu wenige Schritte? So testen Sie ihn richtig:



1. Befestigen Sie den Schrittzähler an Ihrem Hosenbund oder Gurt auf Höhe des Hüftknochens.
2. Stellen Sie den Schrittzähler mit dem „Reset“-Knopf auf der Rückseite auf Null.
3. Gehen Sie nun normal und zählen Sie dabei Ihre Schritte. Wichtig: Schauen Sie während dem Gehen **nicht** auf das Display. Bleiben Sie nach 100 Schritten stehen. Schauen Sie nun auf das Display und vergleichen Sie die von Ihnen gezählten Schritte mit denen auf dem Display. Eine Abweichung von einzelnen wenigen Schritten ist normal.

**Wichtig:** Der Schrittzähler zählt nicht richtig, wenn Sie folgendes tun:

- beim Gehen auf das Display schauen, um nachzuzählen, ob die Anzahl stimmt (dadurch wird die Gangart schleichend).
- beim Gehen auf das Display schauen und den Schrittzähler dabei noch mit dem Daumen stützen, damit Sie das Display besser sehen können. Dabei kann es vorkommen, dass gar keine Schritte mehr gezählt werden.