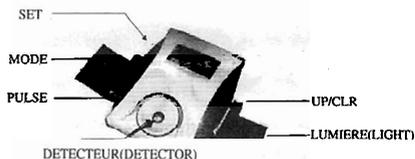


Mode d'emploi PR 2012
Podomètre, Battements du
coeur

DESCRIPTIF TECHNIQUE

1. Compteur de pas ; jusqu'à 99.999 pas
2. Compteur de calories : calcul de l'énergie consommée
3. Espacement d'enjambées (entre 30 et 200 cms)
4. Gamme de poids (entre 30 et 150 Kgs)
5. Compteur distance totale en kilomètres
6. Détecteur vitesse des battements du cœur



FONCTIONS DE BASE

Mode	Transfert entre le compteur de pas / la distance totale parcourue et le compteur de calories
Set	(1) Régler la foulée en cms (2) Régler le poids en kgs
UP/CLR	Appuyer sur "0"
Pulse	Entrer le mode de la vitesse de battements du coeur
Light	Petite lampe

Pour insérer les piles faire glisser le compartiment situé au dos de l'appareil et prendre garde à la bonne polarité.

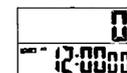
Pour insérer le clip-bras ou le clip-ceinture, faire glisser dans l'insert situé à l'arrière ; pour les retirer, soulever légèrement les côtés du clip-bras afin qu'il se libère facilement de son axe, procéder de même avec le clip-ceinture.

UTILISATION

Appuyer sur **MODE** pour changer de fonction (fonction podomètre, distance parcourue et compteur de calories).



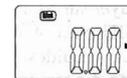
Podomètre / Quand vous insérez les piles, l'affichage indique la fonction **STEP** (podomètre) automatiquement, comme sur le dessin ci-contre



L'affichage LCD indique le nombre de pas pendant que vous marchez, de 0 à 99.999 pas.

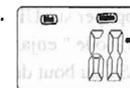
Appuyer sur **UP/CLR** pour annuler ce nombre de pas et revenir à "0".

L'affichage indique alors l'heure.



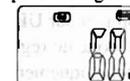
En mode podomètre, appuyer sur **SET** pour entrer dans le mode réglage, appuyer sur **UP/CLR** pour régler les chiffres, en maintenant la pression une minute, les chiffres vont augmenter rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et accéder au réglage suivant.

Pour régler l'heure, en mode " step/clock", appuyer sur **SET** pour régler le format en 12h ou en 24h. Appuyer sur **UP/CLR** pour choisir le format 12H, les mentions ante et post meridiem **AM/PM** s'afficheront automatiquement avant ou après 12h00. Appuyer encore une fois sur **SET** pour régler les heures et utiliser la touche **UP/CLR** pour ajuster, puis régler les minutes de la même manière. Appuyer encore une fois sur **SET** pour atteindre la fonction suivante : le réglage des foulées.



Une fois dans le mode de réglage des foulées, appuyer sur **UP/CLR** pour fixer les données de foulées (distance entre chaque pas), (avec 60 cm par défaut) - appuyer sur **SET** pour confirmer et atteindre la fonction suivante : le réglage du poids.

Une fois dans le mode de réglage du poids, appuyer sur **UP/CLR** pour changer votre poids (avec 60kgs. par défaut) - appuyer sur **SET** pour confirmer et sortir de ce mode.



Hr Hr :0000 12:00 000 kg 00
(réglage format 12H) (réglage format 24H) (ajuster l'heure) (ajuster les minutes) (réglage foulées) (réglage poids)

Distance parcourue (dist) / Mode chrono (stop watch) / STM

En mode podomètre, appuyer une fois sur MODE pour entrer dans le menu DISTANCE/CHRONO (mode de distance de la marche - DIST et STOP WATCH)
La distance originale mentionnée est de 1.00, et relative au réglage des foulées.

Appuyer sur SET une fois pour démarrer le chrono, appuyer une autre fois sur SET pour obtenir une pause, indication STOP sur l'affichage à cristaux liquides, puis appuyer une nouvelle fois sur SET pour redémarrer le chrono. Le temps maximal qui peut être indiqué est de 59'59"99. Enfin, appuyer sur UP/CLR pour revenir à "0" en condition STOP.

(affichage original en mode distance/stop watch) (démarrage chrono)

0.00 km 0.00 km
00'00''00 stop 00'00''29

Appuyer sur MODE pour revenir au mode DIST (mode de distance de la marche) La distance totale parcourue en kms = l'espacement des foulées (cm) X total des pas effectués.

Appuyer sur UP/CLR pour annuler la distance parcourue.

En mode " enjambées ", votre podomètre revient automatiquement au mode DIST au bout de 5 minutes si vous n'effectuez aucune manipulation.

Réglage du compteur de calories /

En mode podomètre, appuyer 2 fois sur MODE pour arriver au mode CAL (compteur calories), la mention par défaut est 0.0 (affichage maximal 9999.9)

Appuyer sur SET pour régler le poids, appuyer sur SET pour ajuster la donnée du poids Appuyer sur MODE pour revenir au mode CAL.

La formule de calcul d'énergie est ; Calories = 1.036 x distance parcourue en km x poids.

Appuyer sur UP/CLR pour annuler cette donnée de calories.

En mode de réglage du poids, votre podomètre revient au mode CAL automatiquement au bout de 5 minutes si vous n'effectuez aucune manipulation.

Détecteur de la vitesse des battements du cœur /

Appuyer sur PULSE pour entrer la vitesse des battements du cœur, l'affichage LCD indique

(affichage par défaut)

(détection des battements de cœur)

PULSE

♥PULSE

72

Mettez votre doigt sur le détecteur, l'affichage indique "♥", et ce "♥" va clignoter au même rythme que les battements qu'il enregistre, le résultat final s'obtient au bout de 30 secondes environ. Si votre doigt est mal

positionné, le "♥" ne clignotera pas, ajuster votre doigt sur le détecteur.

Appuyer sur PULSE pour revenir au mode battements du cœur.
Appuyer sur MODE pour revenir à l'affichage podomètre initial.

L'affichage reviendra automatiquement au mode Pedometer/Time (podomètre/heure) après une minute sauf en mode DISTANCE/STOP WATCH MODE (STM)

Fabriqué en china

Ne jamais jeter les piles dans une poubelle mais les confier à un revendeur spécialisé pour respecter l'environnement.