

**2** GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GUARANTEE 2 YEARS  
UNDER STANDARD CONDITIONS OF USE - GARANTIA 2 ANOS EN  
CONDICIONES NORMALES DE USO - GARANZIA 2 ANNI IN  
CONDIZIONI D'USO NORMALI - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALEM  
GEBRAUCH - WAARBORG 2 JAAR BIJ NORMAAL GEBRUIK -  
GARANTIDO 2 ANOS EM UTILIZACAO NORMAL - GWARANCJA 2  
LATA - PRZY NORMALNYM UZYTKOWANIU - 2 EVRE GARANTALVA  
NORMÁLIS HASZNÁLAT MELLETT - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ  
НОРМАЛЬНОМ РЕЖИМЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ - ΕΓΓΥΗΣΗ 2 ΕΤΩΝ ΜΕ  
ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ - 正常使用情况下担保2年

B 400/000361/12(B)  
E Batterij vrijgesteld van  
milieutaks. Inleveren bij  
B een Bebat-inzamelpunt.  
A Pile exonérée d'écotaxe.  
T A retourner à un point  
de collecte Bebat.



Made in China  
Hecho en China  
Fabricado na China  
Произведено в Китае

中国制造 合格品

decathlon  
creation©

Decathlon  
4 bd de Mons BP 299  
59665 Villeneuve d'Ascq cedex  
France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

CNPJ : 02.314.041/0001-88

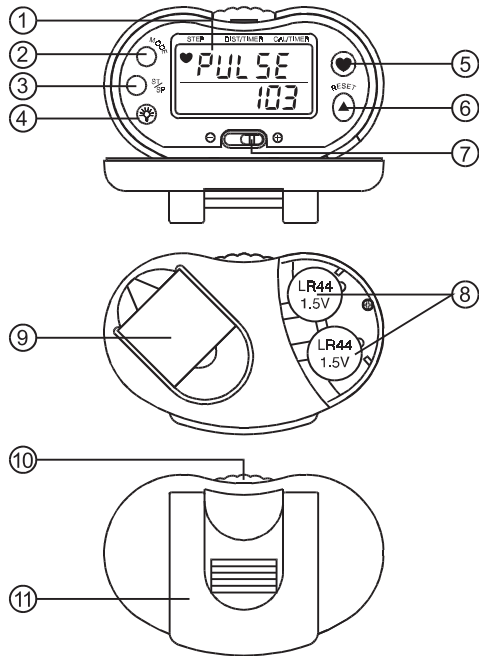
Réf notice : 482.092



**Dista F700**  
Podomètre, pulsemètre  
Pedometer, pulsometer



► Lire attentivement la notice avant utilisation ► Please read guidelines carefully  
before use ► Lea atentamente las instrucciones antes de su uso ► Lesen Sie vor  
Gebrauch die Anleitung aufmerksam durch ► Leggere attentamente le istruzioni  
prima dell'uso ► Lees voor het gebruik zorgvuldig de handleiding ► Ler  
atentamente as instruções antes da utilização ► Przed użyciem przeczytaj  
uważnie instrukcję ► Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást  
► Перед использованием изделия внимательно ознакомьтесь с  
инструкцией ► Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν τη χρήση  
► 使用前仔细阅读说明书



2

**FR** Félicitations pour l'achat de votre podomètre DISTA F700. Ce produit, précis et facile à utiliser, est conçu pour lire simultanément toutes les informations liées à votre exercice : nombre de pas, distance parcourue, calories dépensées et temps d'exercice.

La fonction pulsemètre permet de mesurer pendant l'exercice votre fréquence cardiaque et ainsi contrôler votre intensité d'effort. Attention toutefois, cette information est donnée à titre d'information, elle ne peut pas être utilisée dans le cadre d'une surveillance médicale. Lisez attentivement la notice avant l'utilisation et conservez celle-ci durant toute la durée de vie du produit.

### Recyclage



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

3

### **Garantie limitée**

Votre podomètre **Dista F700** est garanti contre les défauts de fabrication et les défauts de matière ainsi que contre la casse et les dysfonctionnements dans le cadre d'une utilisation normale, pendant 2 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne couvre pas les mauvaises utilisations, les abus, les modifications ou le démontage de l'appareil. Pendant la période de garantie DECATHLON réparera ou remplacera, à sa discrétion, l'appareil dans le cadre d'un échange standard. DECATHLON vous remboursera au prix d'achat si la réparation ou le remplacement ne sont pas réalisables. La garantie ne couvre pas les piles ni les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs visibles.

### **Usage/Précautions d'emploi**

#### **Description des conditions normales d'utilisation :**

Porter ce podomètre le plus près possible du centre de gravité de votre corps, juste à droite ou à gauche de la boucle de votre ceinture.

Pour des indications fiables, il est important de maintenir une allure et une foulée régulière, évitez les virages brusques et serrés.

La technologie du podomètre limite son utilisation en terrain peu accidenté.


Éviter tout contact du podomètre avec l'eau, il n'est pas étanche.

### **Précautions d'emploi**

- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon sec et doux, non pelucheux.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
- Ne pas soumettre l'appareil à des chocs, des expositions à la poussière, des excès de température et d'humidité. Ceci risque d'engendrer un dysfonctionnement de l'appareil et de réduire sa durée de vie.
- Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne dispose d'aucune partie réparable par l'utilisateur.
- N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans cette notice. Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées car cela pourrait endommager l'appareil.

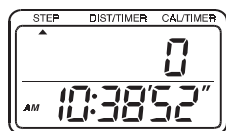
### **Fonctions disponibles et affichages**

#### **Fonctions disponibles**

- Compteur de fréquence cardiaque
- Compteur du nombre de pas
- Horloge 12/24h
- Calcul de la distance totale en km ou en mile
- Calcul des calories dépensées
- Réglage de la longueur de pas au cm ou inch
- Chronomètre (99 heures – 59 minutes – 59 secondes)
- Indicateur de piles faible [  ]
- Rétro-éclairage
- Réglage de la sensibilité de mesure

Cet appareil dispose de 4 modes d'affichage différents :

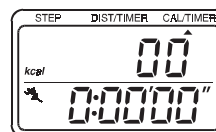
- **STEP** : affichage du nombre de pas sur la ligne supérieure et affichage de l'heure sur la ligne inférieure.



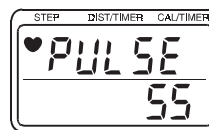
- **DIST/TIMER** : affichage de la distance sur la ligne supérieure et affichage du chronomètre sur la ligne inférieure.



- **CAL/TIMER** : affichage du nombre de calories dépensées sur la ligne supérieure et affichage du chronomètre sur la ligne inférieure.



- **PULSE** : affichage de la fréquence cardiaque sur la ligne inférieure.



## Description de l'appareil

### 1. Ecran

Affichage sur deux lignes de trois modes différents ou affichage de la fréquence cardiaque.

### 2. Bouton Mode

Permet d'alterner les différents modes d'affichage.

### 3. Bouton Marche/Arrêt

Pour démarrer ou arrêter le calcul du temps d'exercice.

### 4. Bouton de lumière d'écran

Permet d'éclairer l'écran lors d'une utilisation de nuit.

### 5. Bouton Pulse

Permet de passer au mode fréquence cardiaque.

### 6. Bouton Reset

Permet de mettre les différents modes d'affichage à zéro. Augmente la valeur des réglages lors de la saisie ou le changement de données.

### 7. Interrupteur de sensibilité

Augmente ou diminue la sensibilité de l'appareil pour la mesure du nombre de pas.

### 8. Emplacement pour les piles

Installer deux piles LR44 1,5V.

### 9. Emplacement pour le doigt

Permet de mesurer la fréquence cardiaque.

### 10. Bouton d'ouverture du couvercle

Appuyer dessus pour ouvrir le couvercle de protection.

### 11. Clip pour ceinture

Permet de fixer l'appareil sur la ceinture ou le vêtement.

## Première utilisation

### Installation des piles


L'appareil fonctionne avec deux piles LR44 1,5V

Lors de la première utilisation :

1. Appuyer doucement et tirer le capot du compartiment de piles.

2. Retirer la bande plastique.

3. Replacer le capot du compartiment de piles.

L'icône de pile faible [  ] restera visible tant que les piles seront faibles et auront besoin d'être changées. Lorsque les piles sont usagées, les remplacer par deux piles neuves LR44 1,5V.

**Note** : Protégez l'environnement en ramenant vos piles usagées aux endroits de collectes appropriés.

### Réglage de l'heure

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour alterner entre les modes d'affichage **STEP**, **DIST/TIMER** et **CAL/TIMER**.

2. Dans le mode **STEP**, appuyer sur le bouton **MODE** pendant 2 secondes. La valeur 12 heures clignote. Sélectionner le format 12H ou 24H à l'aide du bouton **RESET**.

3. Appuyer une nouvelle fois sur le bouton **MODE**. Les chiffres des heures clignotent. Régler la valeur des heures à l'aide du bouton **RESET**. Appuyer sans lâcher le bouton **RESET** pour augmenter la rapidité de réglage.

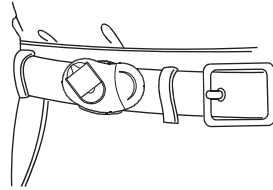
4. Appuyer une nouvelle fois sur le bouton **MODE**. Les chiffres des minutes clignotent. Régler la valeur des minutes à l'aide du bouton **RESET**. Appuyer sans lâcher le bouton **RESET** pour augmenter la rapidité de réglage.

5. Appuyer une nouvelle fois sur le bouton **MODE**. Les chiffres des secondes clignotent. Utiliser le bouton **RESET** pour ramener les chiffres des secondes à zéro.

Appuyer sur le bouton **MODE** pour confirmer le réglage et sortir du réglage de l'heure.

#### Mise en place de l'appareil

Fixer l'appareil au niveau de la taille à la ceinture, aux vêtements ou à l'équipement. Le maintenir en position horizontale et bien le fixer.



#### Utilisation du podomètre

##### Réglage des données personnelles

Pour utiliser la fonction calcul de distance, il est nécessaire de régler au préalable la longueur de pas. Plus la mesure de la longueur de pas sera précise, plus le calcul de la distance parcourue sera fiable. Pour cela, comptez le nombre de pas que vous effectuez (NP) pour parcourir une distance connue (L), 10 ou 20 mètres par exemple. Divisez cette distance par le nombre de pas, vous obtenez ainsi la longueur du pas :  $LP = L/NP$

**Exemple** : 13 pas pour parcourir 10 mètres soit 1000cm, votre longueur de pas est de  $1000/13 = 75\text{cm}$

Pour utiliser la fonction calorie, il est nécessaire de régler au préalable le poids de la personne.

10

#### Réglage de l'unité de distance (km ou mile)

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **DIST/TIMER**.
2. Appuyer sur le bouton **MODE** pendant 2 secondes. L'unité de mesure de la distance (km ou mile) clignote.
3. Appuyer sur le bouton **RESET** pour sélectionner l'unité souhaitée.
4. Appuyer sur le bouton **MODE** pour confirmer le réglage et sortir du réglage.

Pour saisir la longueur de pas et le poids corporel :

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **CAL/TIMER**.
2. Appuyer sur le bouton **MODE** pendant 2 secondes. L'écran affiche la valeur de poids sur la ligne supérieure et la longueur de pas sur la ligne inférieure. Le chiffre de la longueur de pas clignote.



#### Note :

Si l'unité de distance sélectionnée précédemment est le km, alors l'unité de poids est en kg et l'unité de longueur de pas est en cm. Si l'unité de distance est le mile, alors l'unité de poids est en lb et l'unité de longueur de pas est en inch.

3. Appuyer sur le bouton **RESET** pour régler la longueur de pas. Appuyer sans lâcher le bouton **RESET** pour augmenter la rapidité de réglage.

FR

11

4. Appuyer à nouveau sur le bouton **MODE**. Le chiffre du poids corporel clignote.
5. Appuyer sur le bouton **RESET** pour régler le poids. Appuyer sans lâcher le bouton **RESET** pour augmenter la rapidité de réglage.
6. Appuyer sur le bouton **MODE** pour confirmer le réglage et sortir du réglage.

#### Utilisation du compteur de pas

La fonction podomètre compte le nombre de pas qu'une personne effectue sur une distance.

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour alterner les différents modes d'affichage **STEP**, **DIST/TIMER** et **CAL/TIMER**.
2. Sélectionner l'affichage du mode **STEP**
3. Appuyer sur le bouton **RESET**, le compteur du nombre de pas est remis à zéro.

**Réglage de la sensibilité du capteur de mesure du nombre de pas** : utiliser l'interrupteur de réglage pour ajuster la sensibilité de mesure de l'appareil. Pour déterminer le niveau de sensibilité convenant au type de marche, il est nécessaire de tester plusieurs réglages.

#### Utilisation du calcul de distance et calories

Cet appareil calcule la distance totale parcourue et le nombre de calories dépensées.

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode d'affichage **DIST/TIMER**.
2. La ligne supérieure de l'écran indique la distance totale parcourue.
3. Appuyer à nouveau sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode d'affichage **CAL/TIMER**

12

4. La ligne supérieure de l'écran indique le nombre total de calories dépensées.
5. Pour effacer les données, appuyer sur le bouton **RESET**. Le nombre de pas, la distance totale et le nombre de calories dépensées sont liés l'un à l'autre. Si vous effacez l'une des données en appuyant sur le bouton **RESET**, toutes les données sont effacées.

#### Utilisation du chronomètre

La fonction chronomètre compte le temps d'exercice jusqu'à un maximum de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le modes d'affichage **DIST/TIMER** ou **CAL/TIMER**.
2. Démarrer le chronomètre en appuyant sur le bouton **MARCHE/ARRET**.
3. Pour arrêter le chronomètre, appuyer à nouveau sur le bouton **MARCHE/ARRET**.
4. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyer sur le bouton **RESET**.

#### Utilisation du capteur de fréquence cardiaque

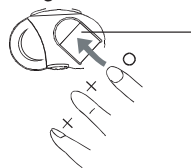
La fonction pulsemètre vous permet de mesurer votre fréquence cardiaque, en nombre de battements par minute, et ainsi contrôler l'intensité de votre effort.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque :

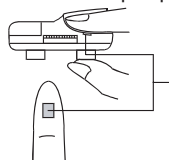
1. Appuyer sur le bouton **PULSE**, l'écran affiche un icône en forme de cœur et **PULSE** sur la ligne supérieure (voir chapitre 4.3)

13

2. Insérer votre index droit dans l'emplacement conçu à cet effet. Faites en sorte que la face interne de votre dernière phalange soit correctement placée sur le capteur.



3. Gardez une position stable, si vous exercez une pression insuffisante ou trop importante, la mesure peut être mauvaise.



4. Si votre doigt est inséré correctement, l'icône du cœur sur l'écran clignote. Ceci signifie que l'appareil détecte bien le battement cardiaque. L'appareil affiche votre rythme cardiaque en battements par minute à cet instant.
5. Si pour quelques raisons que ce soient, l'appareil ne peut pas mesurer la fréquence cardiaque, l'affichage passe automatiquement au mode d'affichage précédent.
6. Pour quitter le mode de calcul de la fréquence cardiaque, appuyer sur le bouton **PULSE** pour revenir au mode précédent.

14

## Spécifications

Heure 12/24 heures avec affichage HH/MM/SS  
Compteur de pas de 0 à 99 999 pas  
Distance parcourue de 0 à 999,99 km (0 à 61,5 miles)  
Chronomètre de 0 à 99 heures 59 minutes 59 secondes  
Longueur de pas de 28 à 152 cm (11 à 60 inches)  
Fourchette de poids de 27 à 154 kg (60 à 340 lb)  
Fréquence cardiaque de 40 à 206 battements par minute  
Température de fonctionnement : -10°C à 40°C  
Température de stockage : -20°C à 60°C  
Alimentation : 2 piles LR44 1,5V  
Taille de l'appareil : 32 X 41 X 63 mm  
Poids : 32,2 g sans piles

FR

15



Problème	Cause	Opération / Procédure
1 – Pas d'affichage sur l'écran.	1.1 – Mauvaise mise en place des batteries.	Vérifier le positionnement et la polarité des batteries.
	1.2 – Les batteries sont déchargées.	Remplacer les batteries par le même modèle décrit dans la notice en respectant la procédure défini ainsi que la polarité des batteries.
2 – La valeur affichée est fausse	2.1 – L'appareil n'est pas fixé correctement	Positionner le podomètre le plus près possible du centre de votre corps, au niveau de la ceinture (à droite ou à gauche de la boucle.)
	2.2 – Votre longueur de pas n'est pas constante	Essayez de régulariser votre foulée, la valeur est plus précise en terrain peu accidenté.
	2.3 – La valeur de longueur paramétrée n'est pas correcte, recommencer le paramétrage comme indiquée dans la notice ?	Vérifier que la ceinture est bien serrée et que les électrodes sont bien humidifiées, un frottement de la ceinture envoie un signal qui ne correspond pas au rythme cardiaque.
3 – La valeur de la fréquence cardiaque affichée semble incohérente	3.1 – Le doigt est mal positionné pour la prise de mesure.	Vérifier le positionnement de votre doigt sur le capteur et que votre appui est suffisant.
4 – Le produit fonctionne anormalement.	4.1 – Les touches n'activent pas les bonnes fonctions, où le fonctionnement de l'appareil semble anormal.	Appuyer sur le bouton reset du produit et vérifier à nouveau les fonctions.

## Contact

En vue d'accroître toujours plus la pertinence de nos développements, nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits.

- En France, vous pouvez contacter le centre de relations client au : **N° Azur 0810 080808** (prix appel local)
- Pour les autres pays, vous pouvez laisser un message à la rubrique concernée sur notre site **www.decathlon.com**

**Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.**