

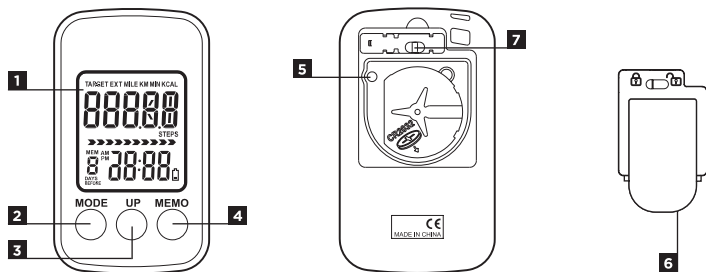
PODOMÈTRE 3D CAPTEUR DE MOUVEMENT

Réf. 53156410

ATTENTION : ce produit contient une pile bouton lithium. Une pile bouton lithium peut causer des brûlures chimiques internes graves en cas d'ingestion. Mettre immédiatement au rebut les piles usagées. Tenir les piles neuves et usagées hors de la portée des enfants. Si des piles ont pu être ingérées ou placées à l'intérieur d'une partie quelconque du corps, consultez immédiatement un spécialiste.

DÉTAILS DU PRODUIT

- 1 Écran LCD
- 2 Bouton MODE
- 3 Bouton UP
- 4 Bouton MEMO
- 5 Bouton de réinitialisation du système
- 6 Capot du compartiment à pile
- 7 Fente pour dragonne ou sangle



CARACTÉRISTIQUES

- Podomètre 3D capteur de mouvement.
- Plage de comptage de pas : 0-99 999 pas.
- Plage des distances parcourues : 0-999,99 KM / MILES.
- Plage de comptage des calories brûlées : 0-9999,9 KCAL.
- Plage des temps d'activité : 0-1 440 minutes.
- Plage des nombres de pas ciblés : 0-99 000 pas.
- Mémoire de stockage de sept jours.
- Fonction horloge : affichage des heures et des minutes, sélection du format 12 heures/24 heures.

- Unités du système métrique : 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unités du système impérial : 22 Lb-420 Lb, 4 pouces-80 pouces.
- Arrêt et allumage automatiques de l'écran LCD pour une économie d'énergie.
- Indicateur de pile faible.
- Correction d'erreur de 10 pas.

FONCTIONNEMENT

- Avant la première utilisation, retirez la languette plastique qui est sous la pile.
- Après insertion des piles dans le compartiment à pile et mise en marche de l'appareil, tous les segments LCD apparaissent en rouge pendant deux secondes. Ensuite, le podomètre passe en mode principal.



MODE PRINCIPAL / GUIDE DE DÉMARRAGE

Dans le mode principal, appuyez sur le bouton (MODE) pour visualiser les données selon la séquence suivante : comptage des pas → distance parcourue → calories brûlées → temps d'activité

A. Comptage des pas

- Appuyez sur le bouton (MODE) pour afficher le mot « PAS » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale des pas accumulés depuis la dernière réinitialisation du compteur de pas du podomètre.



Comptage des pas

B. Distance parcourue

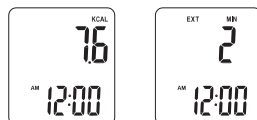
- Appuyez sur le bouton (MODE) pour afficher le mot « KM/MILE » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale de la distance parcourue accumulée depuis la dernière réinitialisation du compteur de distance parcourue.



Distance parcourue (système métrique) ou Distance parcourue (système impérial)

C. Calories brûlées

- Appuyez sur le bouton (MODE) pour afficher le mot « KCAL » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale des calories brûlées accumulées depuis la dernière réinitialisation des calories brûlées.



Calories brûlées ou Temps d'activité

D. Temps d'activité

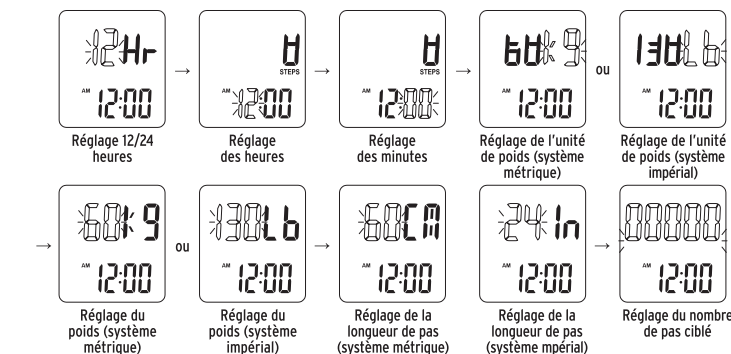
- Appuyez sur le bouton (MODE) pour afficher le mot « EXT MIN » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale du temps d'activité accumulé depuis la dernière réinitialisation du temps d'activité.

Dans les quatre modes précédents, maintenez le bouton (UP) appuyé pendant deux secondes : l'écran LCD affiche « CLR », appuyez sur le bouton (UP) une nouvelle fois pour effacer la valeur du comptage de pas, de la distance parcourue, des calories brûlées et du temps d'activité.

RÉGLAGE DE L'HORLOGE ET DE LA FONCTION DONNÉES PERSONNELLES

1. Dans le mode de réglage des pas, entrez dans le mode de réglage en maintenant le bouton (MODE) appuyé pendant deux secondes. Le bouton commence à clignoter. Procédez au réglage selon la séquence suivante : 12/24 heures → heures → minutes → Unité de poids système métrique/impérial → poids → longueur de pas → nombre de pas ciblé
2. Appuyez sur le bouton (UP) pour définir la valeur.

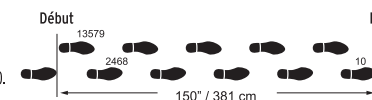
3. Appuyez sur le bouton (MODE) pour confirmer le réglage actuel puis passez au réglage suivant jusqu'à ce que tous les réglages soient effectués.



Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une minute, l'écran LCD quitte le mode réglage et revient au mode principal. Maintenez le bouton (UP) appuyé pendant deux secondes pour définir la valeur rapidement dans le mode réglage.

RÉGLAGE DE VOTRE LONGUEUR DE PAS

- A. Comme illustré ci-contre, faites 10 pas à votre foulée habituelle.
- B. Mesurez la distance du début à la fin.
- C. Calculez votre longueur de pas en divisant la distance totale par 10.



Exemple :

- Distance totale = 150".
- Longueur de pas = 150" / 10 pas = 15".
- Distance totale = 381 cm.
- Longueur de pas = 381 cm / 10 pas = 38 cm.

Remarque :

- Plage de réglage de la longueur de pas
- Métrique : de 10 cm à 200 cm à des intervalles d'1 cm.
- Impérial : de 4 pouces à 80 pouces ; à des intervalles d'1 pouce.
- Longueur de pas par défaut : 30 pouces/80 cm.

RÉGLAGE DU NOMBRE DE PAS CIBLÉ

Le podomètre affiche une flèche de progression vers le nombre de pas ciblé pour vous indiquer combien de pas vous avez effectués par rapport à votre objectif quotidien.

1. Appuyez sur le bouton (MODE) pour accéder au réglage du nombre de pas ciblé, puis appuyez sur le bouton (UP) pour définir votre objectif de nombre de pas quotidien par intervalles de 1 000 pas. Les nombres de pas inférieurs à 1 000 seront réglés à des intervalles de 100 s. Appuyez sur le bouton (MODE) pour confirmer la valeur.

2. Lorsque le nombre de pas ciblé a été atteint, la flèche de progression clignote sur l'écran LCD pendant 30 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le clignotement immédiatement.

3. Par exemple : lorsque le nombre de pas ciblé est 5 000, une flèche de progression s'affiche après 500 pas parcourus. Lorsqu'une distance parcourue de 5 000 pas est atteinte à 100 %, toutes les flèches de progression s'affichent et clignotent sur l'écran LCD.

4. La valeur du nombre de pas ciblé correspondait à la dernière donnée de réglage, vous pouvez donc modifier la valeur ou conserver la même valeur si vous le souhaitez.



Après 500 pas parcourus (10 %)



Après 5 000 pas parcourus (cible 100 % atteinte)

MODE MÉMOIRE SEPT JOURS

1. Le podomètre peut stocker les données relatives au nombre de pas parcourus pendant sept jours.
2. Les données de la journée en cours sont stockées automatiquement dans la mémoire lorsque l'horloge indique 12h00.(minuit). L'écran se réinitialise sur « 0 » pour le nouveau jour.
3. Dans le mode principal, appuyez sur le bouton **(MODE)** pour visualiser les données selon la séquence suivante : pas → distance → calories brûlées
4. Appuyez sur le bouton **(MEMO)** pour vérifier les données relatives aux pas, à la distance ou aux calories brûlées au cours des sept jours précédents. Les données de la veille s'affichent : « -1 JOURS AVANT » apparaît. Ensuite, continuez d'appuyer sur le bouton **(MEMO)** pour faire défiler « -2, -3, -4, -5, -6, -7 JOURS ». Toutes les données stockées pendant sept jours s'affichent : « -7 JOURS AVANT » est la dernière donnée.



Mode principal



Enregistrement de la veille

Dans le mode mémoire, maintenez le bouton **(UP)** appuyé pendant deux secondes : l'écran LCD affiche « CLR », appuyez de nouveau sur le bouton **(UP)** pour effacer les données relatives aux pas, à la distance et aux calories brûlées au cours des sept jours précédents.

ARRÊT AUTOMATIQUE DE L'ÉCRAN LCD

Si aucun comptage de pas ou aucune opération n'est effectué(e) pendant trois minutes, l'écran LCD s'éteindra automatiquement. L'écran LCD signale automatiquement toute opération dé ou tout mouvement considéré comme un pas.

INDICATEUR DE PILE FAIBLE

Si le niveau de la pile est inférieur à une certaine limite, l'icône de l'indicateur de pile faible « » s'affiche à l'écran. Il est temps d'insérer une pile neuve.

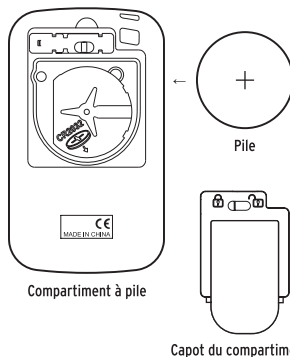


Affichage de l'indicateur de pile faible

CORRECTION D'ERREUR DE 10 PAS

Afin d'éviter de compter tout mouvement soudain comme un pas, le compteur n'enregistre aucun déplacement de moins de 10 pas consécutifs. Lorsque vous avez parcouru 10 pas consécutifs, le podomètre commence alors à compter 11, 12, 13 etc.

REMPLACEMENT DE LA PILE



Compartment à pile

Capot du compartiment à pile

Le podomètre fonctionne avec une pile bouton CR-2032.

1. Poussez le bouton « » vers la droite pour ouvrir le capot du compartiment à pile.
2. Retirez l'ancienne pile bouton.
3. Insérez une pile bouton neuve dans le compartiment à pile en veillant à respecter la polarité.
4. Fermez le capot du compartiment à pile et poussez le bouton « » vers la gauche.

Les piles bouton, au même titre que n'importe quelle pile ou batterie, doivent être collectées dans des points de collecte, afin d'être valorisées. Les piles ne doivent pas être rechargées. Les différents types de piles ou des piles neuves et usagées ne doivent pas être mélangées. Les piles doivent être mises en place en respectant la polarité (+ et -). Les piles usées doivent être enlevées du produit. Les bornes d'alimentation (la pile) ne doivent pas être mises en court-circuit.

TRANSPORT DU PODOMÈTRE

1. Placez l'appareil dans la poche supérieure avant de vos vêtements ou dans la poche avant de votre pantalon.
2. L'appareil peut être porté autour du cou en utilisant une dragonne.
3. Utilisez le capot du compartiment à pile avec clip pour fixer le podomètre à votre ceinture, en haut de votre pantalon, ou même à l'intérieur de votre poche.
4. Utilisez la sangle pour attacher le podomètre à votre sac à main ou ETC.

BOUTON DE RÉINITIALISATION DU SYSTÈME

Utilisez le bouton de réinitialisation du système dans les situations suivantes :

- Lors du remplacement de la pile.
- Lorsque l'écran est illisible.
- Lorsque l'appui sur les touches n'a aucun effet.

Utilisez un trombone pour actionner le bouton de réinitialisation du système au dos de l'appareil. L'affichage reviendra à ses réglages par défaut.



Avertissements

Toutes les données stockées dans la mémoire et les données de réglage (heure, poids et longueur de pas) seront effacées en utilisant la fonction de réinitialisation. Vous devrez régler à nouveau l'heure, le poids et la longueur de pas.

Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
 Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
 Vind de volledige instructies voor dit product op onze website:
 Encontre o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53156410>

Nature & Découvertes - 11, rue des Etangs Gobert
 78000 Versailles - France
www.natureetdecouvertes.com



Conforme aux normes européennes.
 Compliant with European standards.
 Conforme con las normas europeas.
 Conform de geldende Europese normen.
 Em conformidade com as normas europeias.



Points de collecte sur www.quefaire-demidechets.fr
 Privilegiez la réparation ou le don de votre appareil !



Ce produit doit être collecté par une filière spécifique et ne doit pas être jeté dans une poubelle classique.
 This product must be collected by a specialist service and must not be disposed of with household waste.
 Este producto debe ser recolectado por un sector específico y no debe ser lanzado en un contenedor convencional.
 Dit product moet op een specifieke manier worden opgehaald en mag niet in een traditionele vuilnisbak worden gegooid.
 Este produto deve ser coletado por um setor específico e não deve ser jogado em um recipiente convencional.



NATURE &
DECOUVERTES

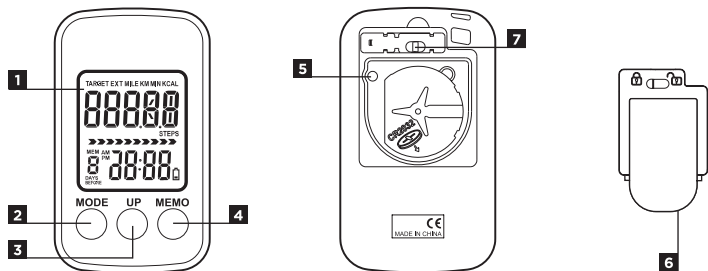
PODÓMETRO 3D SENSOR DE MOVIMIENTO

Réf. 53156410

ATENCIÓN: Este producto contiene una pila de botón de litio. Una pila de botón de litio puede provocar quemaduras químicas internas graves si se ingiere. Deseche inmediatamente las pilas usadas. Mantenga las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. Si las pilas han sido ingeridas o colocadas dentro de cualquier parte del cuerpo, consulte a un médico inmediatamente.

DETALLES DEL PRODUCTO

- | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Pantalla LCD | 4 Botón MEMO | 7 Ranura para cordón o correa |
| 2 Botón MODE | 5 Botón de reinicio del sistema | |
| 3 Botón UP | 6 Tapa del compartimento para pilas | |



CARACTERÍSTICAS

- Podómetro 3D sensor de movimiento.
- Rango de recuento de pasos: 0-99 999 pasos.
- Rango de distancias recorridas: 0-999,99 KM/MILLAS.
- Rango de recuento de calorías quemadas: 0-9999,9 KCAL.
- Rango de tiempo de actividad: 0-1 440 minutos.
- Rango de números de pasos objetivos: 0-99 000 pasos.
- Siete días de memoria de almacenamiento.
- Función reloj: visualización de horas y minutos, selección del formato 12 horas/24 horas.

- Unidades del sistema métrico: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unidades del sistema imperial: 22 lb-420 lb, 4 pulgadas-80 pulgadas.
- Apagado y encendido automáticos de la pantalla LCD para ahorrar energía.
- Indicador de batería baja.
- Corrección de error de 10 pasos.

FUNCIONAMIENTO

- Antes del primer uso, retire la lengüeta de plástico de la parte inferior de la batería.
- Después de introducir las pilas en su compartimento y encender el dispositivo, todos los segmentos LCD aparecen en rojo durante dos segundos. A continuación, el podómetro entra en modo principal.



Modo principal

MODO PRINCIPAL / GUÍA DE INICIO

En el modo principal, presione el botón **MODE** para ver los datos en la siguiente secuencia: recuento de pasos → distancia recorrida → calorías quemadas → tiempo de actividad

A. Recuento de pasos

- Pulse el botón **MODE** para mostrar la palabra «PASO» en la pantalla LCD
- Para mostrar el registro del valor total de los pasos acumulados desde el último reinicio del contador de pasos del podómetro.



Recuento de pasos

B. Distancia recorrida

- Pulse el botón **MODE** para mostrar la palabra «KM/MILE» en la pantalla LCD.
- Para mostrar el registro del valor total de la distancia recorrida acumulada desde el último reinicio del contador de distancia recorrida.



Distancia recorrida (sistema métrico)



Distancia recorrida (sistema imperial)

C. Calorías quemadas

- Pulse el botón **MODE** para mostrar la palabra «KCAL» en la pantalla LCD.
- Para mostrar el registro del valor total de las calorías quemadas acumuladas desde el último reinicio de las calorías quemadas.



Calorías quemadas



Tiempo de actividad

D. Tiempo de actividad

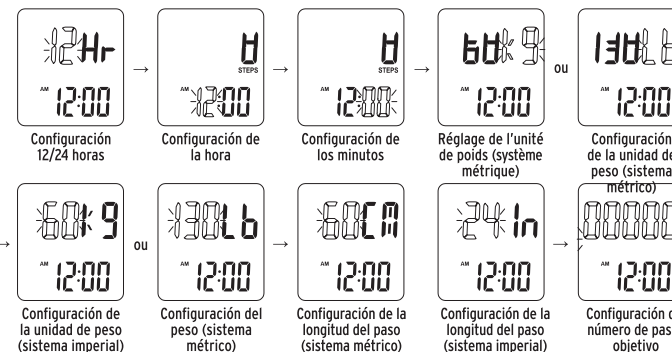
- Pulse el botón **MODE** para mostrar la palabra «EXT MIN» en la pantalla LCD
- Para mostrar el registro del valor total del tiempo de actividad acumulado desde el último reinicio del tiempo de actividad.

En los cuatro modos anteriores, mantenga presionado el botón **UP** durante dos segundos: la pantalla LCD muestra «CLR», vuelva a pulsar el botón **UP** para borrar el valor del recuento de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y el tiempo de actividad.

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ Y DE LA FUNCIÓN DATOS PERSONALES

1. En el modo de configuración de pasos, entre en el modo de configuración presionando el botón **MODE** durante dos segundos. El botón comienza a parpadear. Realice la configuración de acuerdo con la siguiente secuencia: 12/24 horas → horas → minutos → Unidad de peso del sistema métrico/imperial → peso → longitud del paso → número de pasos objetivo
2. Presione el botón **UP** para establecer el valor.

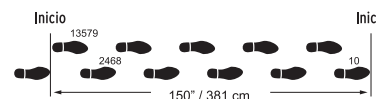
3. Presione el botón **MODE** para confirmar la configuración actual y luego pase a la siguiente configuración hasta que se efectúen todas las configuraciones.



Si no presiona ningún botón durante un minuto, la pantalla LCD saldrá del modo configuración y volverá al modo principal. Mantenga presionado el botón **UP** durante dos segundos para establecer el valor rápidamente en el modo configuración

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE SU PASO

- A. Tal como muestra la imagen, dé 10 pasos con su ritmo habitual.
- B. Mida la distancia de principio a fin.
- C. Calcule la longitud de su paso dividiendo la distancia total entre 10.



Ejemplo:

Distancia total = 150".
Longitud del paso = 150" / 10 pasos = 15".
Distancia total = 381 cm.
Longitud del paso = 381 cm / 10 pasos = 38 cm.

Remarque :

- Rango de configuración de la longitud del paso
- Métrico: de 10 cm a 200 cm; en intervalos de 1 cm.
- Imperial: de 4 pulgadas a 80 pulgadas; en intervalos de 1 pulgada.
- Longitud del paso predeterminada: 30 pulgadas/80 cm.

CONFIGURACIÓN DEL NÚMERO DE PASOS OBJETIVO

El podómetro muestra una flecha de progreso hacia el número de pasos objetivo para indicarle cuántos pasos ha dado en relación con su objetivo diario.

1. Pulse el botón **MODE** para acceder a la configuración del número de pasos objetivo, luego presione el botón **UP** para establecer su objetivo de número diario en intervalos de 1000 pasos. Los pasos inferiores a 1000 se establecerán en intervalos de 100 segundos. Pulse el botón **MODE** para confirmar el valor.

2. Cuando haya dado el número de pasos objetivo, la flecha de progreso parpadeará en la pantalla LCD durante 30 segundos. Presione cualquier botón para detener el parpadeo inmediatamente.

3. Por ejemplo: si el número de pasos objetivo es 5000, aparecerá una flecha de progreso tras dar 500 pasos. Cuando haya dado los 5000 pasos, todas las flechas de progreso aparecerán parpadeando en la pantalla LCD.

4. El valor del número de pasos objetivo correspondía a los últimos datos configurados, por lo que puede modificar el valor o mantener el mismo si lo desea.



Después de 500 pasos (10 %)



Después de 5000 pasos (objetivo 100 % alcanzado)

MODO MEMORIA SIETE DÍAS

1. El podómetro puede almacenar los datos sobre el número de pasos dados durante siete días.
2. Los datos del día actual se almacenan automáticamente en la memoria cuando el reloj marque las 12:00 (medianoche). La pantalla se restablece en «0» para el nuevo día.
3. En el modo principal, presione el botón (MODE) para ver los datos en la siguiente secuencia: **pasos → distancia → calorías quemadas**
4. Pulse el botón (MEMO) para verificar los datos sobre los pasos, la distancia o las calorías quemadas en los últimos siete días. Se muestran los datos del día anterior: aparece «-1 DÍAS ANTES». Luego siga presionando el botón (MEMO) para desplazarse por «-2, -3, -4, -5, -6, -7 DÍAS». Se muestran todos los datos almacenados durante siete días: «-7 DÍAS ANTES» es el último dato.



Modo principal



Registro del día anterior

En el modo memoria, mantenga presionado el botón (UP) durante dos segundos: la pantalla LCD muestra «CLR», vuelva a presionar el botón (UP) para borrar los datos sobre los pasos, la distancia y las calorías quemadas en los últimos siete días.

PARADA AUTOMÁTICA DE LA PANTALLA LCD

Si no se realiza ningún recuento de pasos u operación durante tres minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente. La pantalla LCD indica automáticamente cualquier operación clave o movimiento considerado como un paso.

INDICADOR DE BAJA BATERÍA

Si el nivel de la batería está por debajo de un cierto límite, aparecerá el icono del indicador de batería baja (B). Es hora de cambiar la pila.

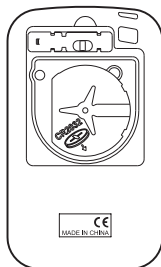


Visualización del indicador de batería baja

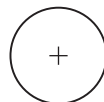
CORRECCIÓN DE ERROR DE 10 PASOS

Para evitar que cualquier movimiento repentino cuente como un paso, el contador no registra ningún movimiento de menos de 10 pasos consecutivos. Cuando haya dado 10 pasos consecutivos, el podómetro comienza a contar 11, 12, 13, etc.

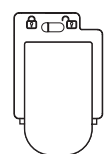
SUSTITUCIÓN DE LA PILA



Compartimento para pilas



Pila



Tapa del compartimento para pilas

El podómetro funciona con una pila de botón CR-2032.

1. Empuje el botón «(B)» (desbloqueo) hacia la derecha para abrir la tapa del compartimento para pilas.
2. Retire la pila gastada.
3. Inserte una nueva pila de botón en el compartimento prestando atención a la polaridad.
4. Cierre la tapa del compartimento y empuje el botón «(B)» (bloqueo) hacia la izquierda.

Las pilas de botón, como cualquier tipo de pila, deben recogerse en los puntos de recogida para poder ser valoradas. Las pilas no deben recargarse. No deben mezclarse diferentes tipos de pilas ni pilas nuevas con usadas. Las pilas deben colocarse respetando la polaridad (+ y -). Las pilas usadas deben retirarse del producto. Tenga cuidado de que no se produzcan cortocircuitos en los terminales de alimentación (la pila).

TRANSPORTE DEL PODÓMETRO

1. Coloque el dispositivo en el bolsillo superior delantero de la prenda o en el bolsillo trasero de los pantalones.
2. El dispositivo se puede llevar alrededor del cuello utilizando un cordón.
3. Use la tapa del compartimento para pilas con clip para fijar el podómetro en su cinturón, en la parte superior de los pantalones o incluso dentro del bolsillo.
4. Use la correa para fijar el podómetro en su bolso de mano o ETC.

BOTÓN DE REINICIO DEL SISTEMA

Use el botón de reinicio del sistema en las siguientes situaciones:

- Cuando sustituya la pila.
- Cuando la pantalla sea ilegible.
- Cuando la pulsación de los botones no tenga ningún efecto.

Use un clip para accionar el botón de reinicio del sistema en la parte posterior del dispositivo. La pantalla volverá a su configuración pre-determinada.

Todos los datos almacenados en la memoria y los datos de configuración (hora, peso y longitud del paso) se borrarán usando la función de reinicio. Deberá volver a configurar la hora, el peso y la longitud del paso.



Advertencias

Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
Vind de volledige instructies voor dit product op onze website:
Encontre o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53156410>

Nature & Découvertes - 11, rue des Etangs Gobert
78000 Versailles - France
www.natureetdecouvertes.com



Conforme aux normes européennes.
Compliant with European standards.
Conforme con las normas europeas.
Conform de geldende Europese normen.
Em conformidade com as normas europeias.



Points de collecte sur www.quefairedecesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Ce produit doit être collecté par une filière spécifique et ne doit pas être jeté dans une poubelle classique.
This product must be collected by a specialist service and must not be disposed of with household waste.
Este producto debe ser recolectado por un sector específico y no debe ser lanzado en un contenedor convencional.
Dit product moet op een specifieke manier worden opgehaald in mag niet in een traditionele vuilnisbak worden goegoid.
Este produto deve ser coletado por um setor específico e não deve ser jogado em um recipiente convencional.

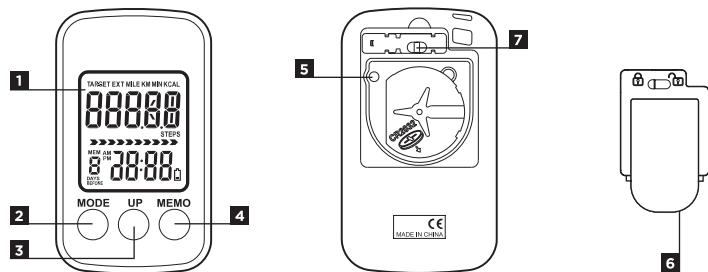
3D-STAPPENTELLER MET BEWEGINGSENSOR

Réf. 53156410

Dit product bevat een lithium-knoopcelbatterij. Een lithiumknoopcelbatterij kan ernstige inwendige chemische brandwonden veroorzaken als ze wordt ingeslikt. Gooi gebruikte batterijen onmiddellijk weg. Houd nieuwe en gebruikte batterijen buiten het bereik van kinderen. Indien er batterijen zijn ingeslikt of in een deel van het lichaam zijn geplaatst, onmiddellijk medische hulp inroepen.

PRODUCTINFORMATIE

- 1 LCD-scherm
- 2 MODE-knop
- 3 UP-knop
- 4 MEMO-knop
- 5 Resetknop
- 6 Deksel batterijvak
- 7 Gleuf voor riem of band



CARACTERÍSTICAS

- 3D-stappenteller met bewegingssensor.
- Bereik van de stappenteller: 0-99.999 stappen.
- Bereik voor de afgelegde afstand: 0-999,99 KM / MILES.
- Bereik voor de verbrande calorieën: 0-9999,9 KCAL.
- Bereik voor de actieve tijd: 0-1.440 minuten.
- Bereik voor het te bereiken aantal stappen: 0-99.000 stappen.
- Opslaggeheugen van 7 dagen.
- Klokfunctie: weergave van uur en minuten, keuze tussen 12-uurs-/24-uursformaat.

- Metrische systeem: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Imperiaal systeem: 22 Lb-420 Lb, 4 inch-80 inch.
- Automatisch in- en uitschakelen van het LCD-scherm voor energiebesparing.
- Indicatie voor lage batterij.
- Foutcorrectie van 10 stappen.

WERKING

- Verwijder voor het eerste gebruik het plastic lipje aan de onderkant van de batterij.
- Nadat u de batterij heeft geplaatst en het apparaat heeft ingeschakeld, verschijnen alle LCD-delen gedurende twee seconden in het rood. Dan schakelt de stappenteller over naar de algemene modus.



Algemene modus

ALGEMENE MODUS / STARTGIDS

En el modo principal, presione el botón (MODE) para ver los datos en la siguiente secuencia: recuento de pasos → distancia recorrida → calorías quemadas → tiempo de actividad

A. Stappenteller

- Druk op de knop (MODE), om het woord «STEPS» op het LCD-scherm weer te geven.
- Geeft de totale waarde van de geregistreerde stappen weer sinds de stappenteller voor het laatst werd gereset.

B. Afgelegde afstand

- Druk op de knop (MODE), om het woord «KM/MILE» op het LCD-scherm weer te geven.
- Geeft de totale waarde van de geregistreerde afgelegde afstand weer sinds de afgelegde afstand voor het laatst werd gereset.



Stappenteller



Afgelegde afstand (metrisch systeem)



Afgelegde afstand (imperiaal systeem)

C. Verbrande calorieën

- Druk op de knop (MODE) om het woord «KCAL» op het LCD-scherm weer te geven.
- Geeft de totale waarde van de geregistreerde verbrande calorieën weer sinds de verbrande calorieën voor het laatst werden gereset.



Verbrande calorieën



Actieve tijd

D. Actieve tijd

- Druk op de knop (MODE) om het woord «EXT MIN» op het LCD-scherm weer te geven.
- Geeft de totale waarde van de geregistreerde actieve tijd weer sinds de actieve tijd voor het laatst werd gereset.

Houd in de vier voorgaande modi de knop (UP) weer, druk nogmaals op de knop (UP) om het aantal stappen van de stappenteller, de afgelegde afstand, de verbrande calorieën en de actieve tijd te wissen.

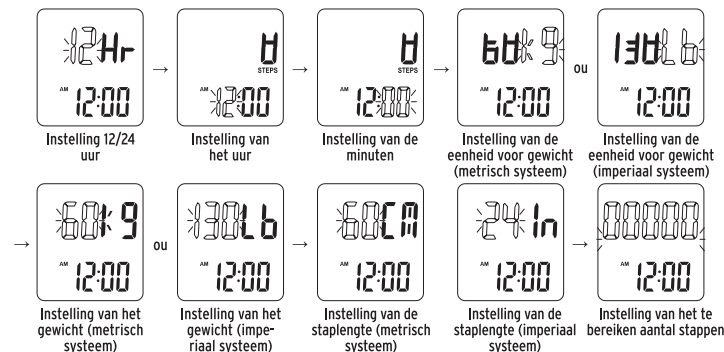
INSTELLEN VAN DE KLOK EN DE FUNCTIE VOOR PERSOONLIJKE GEGEVENS

1. Schakel de instelmodus in door in de modus voor het instellen van de stappen de knop (MODE) twee seconden lang ingedrukt te houden. De knop begint te knipperen. Voer de instellingen als volgt uit:

12/24 uur → uren → minuten → Eenheid voor gewicht metrisch/imperiaal systeem → gewicht → staplengte → te bereiken aantal stappen

2. Druk op de knop (UP) om de waarde vast te leggen.

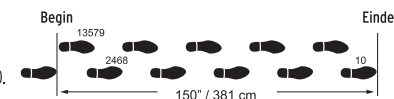
3. Druk op de knop (MODE) om de huidige instelling te bevestigen en vervolgens naar de volgende instelling te gaan tot alle instellingen zijn uitgevoerd.



Als er gedurende één minuut geen knop wordt ingedrukt, verlaat het LCD-scherm de instelmodus en bevindt het apparaat zich weer in de algemene modus. Houd de knop (UP) twee seconden ingedrukt om de waarde snel in de instelmodus in te stellen.

INSTELLING VAN UW STAPLENGTE

- A. Tal como muestra la imagen, dé 10 pasos con su ritmo habitual.
- B. Mida la distancia de principio a fin.
- C. Calcule la longitud de su paso dividiendo la distancia total entre 10.



Voorbeeld:

Totale afstand = 150". Staplengte = 150" / 10 stappen = 15".
Totale afstand = 381 cm. Staplengte = 381 cm / 10 stappen = 38 cm.

Opmerking:

- Instelbereik voor de staplengte
- Metrisch: van 10 cm tot 200 cm; in stappen van 1 cm.
- Imperiaal: 4 inches tot 80 inches; in stappen van 1 inch.
- Standaard staplengte: 30 inch/80 cm.

INSTELLING VAN HET TE BEREIKEN AANTAL STAPPEN

De stappenteller toont voortgangspijlen richting het te bereiken aantal stappen om u te laten zien hoeveel stappen u heeft genomen in verhouding tot uw dagelijkse doel.

1. Druk op de knop (MODE) om de instelling van het aantal stappen in te voeren en druk vervolgens op de knop (UP) om het doel voor uw dagelijkse aantal stappen in stappen van 1000 stappen in te stellen. Het aantal stappen onder 1000 stappen wordt in stappen van 100 ingesteld. Druk op de knop (MODE) om de waarde te bevestigen.

2. Wanneer het te bereiken aantal stappen is behaald, knippen de voortgangspijlen op het LCD-scherm gedurende 30 seconden. Druk op een willekeurige knop om het knippen te stoppen.

3. Bijvoorbeeld: wanneer het te bereiken aantal stappen 5000 is, wordt na 500 stappen een voortgangspijl weergegeven. Wanneer de afstand van 5000 stappen is bereikt, worden alle voortgangspijlen weergegeven en knippen ze op het LCD-scherm.

4. De waarde van het te bereiken aantal stappen komt overeen met de laatste instelgegevens, zodat u de waarde kunt wijzigen of dezelfde waarde kunt behouden.



Na 500 stappen (10%)



Na 5000 stappen (doel 100% bereikt)

GEHEUGENOPSLAG VAN 7 DAGEN

1. De stappenteller kan gegevens over het aantal genomen stappen opslaan voor maximaal zeven dagen.
2. De gegevens van de huidige dag worden automatisch opgeslagen in het geheugen wanneer de klok 12:00 (middernacht) aangeeft. Voor de nieuwe dag wordt het scherm op «0» gezet.
3. Druk in de algemene modus op de knop (MODE), om de gegevens in de volgende volgorde weer te geven: stappen → afstand → verbrande calorieën
4. Druk op de knop (MEMO) om de gegevens over de stappen, de afstand of de verbrande calorieën van de afgelopen zeven dagen te bekijken. De gegevens van de vorige dag worden weergegeven: «-1 DAYS BEFORE» verschijnt. Blijf vervolgens op de knop (MEMO) drukken om door te scrollen naar «-2, -3, -4, -5, -7 DAYS». Alle gegevens die gedurende zeven dagen zijn opgeslagen, worden weergegeven: «-7 DAYS BEFORE» bevat de laatste gegevens.

Houd in de geheugenmodus de knop (UP) twee seconden ingedrukt; het LCD-scherm geeft «CLR» weer, druk nogmaals op de knop (UP) om de gegevens over de stappen, de afstand en de verbrande calorieën van de afgelopen zeven dagen te wissen.



Algemene modus




Opgeslagen gegevens van de vorige dag

AUTOMATISCHE UITSCHAKELING VAN HET LCD-SCHERM

Als er gedurende drie minuten geen stappen worden geteld of geen handeling wordt uitgevoerd, wordt het LCD-scherm automatisch uitgeschakeld. Het LCD-scherm signaleert automatisch elke knopbediening of beweging die als een stap wordt beschouwd.

INDICATIE VOOR LAGE BATTERIJ

Als het batterijniveau onder een bepaalde grens ligt, verschijnt het pictogram «» van de batterij-indicator op het scherm. De batterij moet dan worden vervangen.

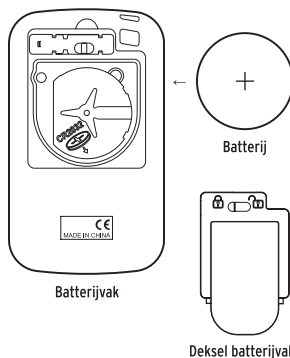


Weergave van de indicatie voor lage batterij

FOUTCORRECTIE VAN 10 STAPPEN

Om te voorkomen dat een plotselinge beweging als een stap wordt geteld, registreert de teller geen enkele beweging met minder dan 10 opeenvolgende stappen. Wanneer u 10 opeenvolgende stappen heeft genomen, zal de stappenteller dit als 11, 12, 13 enz. tellen.

VERVANGING VAN DE BATTERIJ



De stappenteller werkt op een CR-2032 knoopcelbatterij.

1. Druk op de knop «» aan de rechterkant om het deksel van het batterijvak te openen.
2. Verwijder de oude knoopcelbatterij.
3. Plaats een nieuwe knoopcelbatterij in het batterijvak en let daarbij op de richting van de polen
4. Sluit het deksel van het batterijvak en druk de knop «» naar links.

Knoopcelbatterijen moeten net zoals alle andere batterijen en accu's worden ingeleverd bij een inzamelpunt om te worden gerecycled. De batterijen mogen niet worden opgeladen. Verschillende soorten batterijen of nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet worden gemengd. De polen van de batterijen (+ en -) moeten correct worden geplaatst. Gebruikte batterijen moeten uit het product worden verwijderd. De voedingsklemmen (de batterij) mogen niet worden kortgesloten.

DAGEN VAN DE STAPPENTELLER

1. Plaats het apparaat in de bovenste voorzak van uw kleding of in de voorzak van uw broek.
2. Het apparaat kan met een band om de nek worden gedragen.
3. Gebruik de clip op het deksel van het batterijvak om de stappenteller aan uw riem, bovenkant van uw broek of zelfs in uw zak te bevestigen.
4. Gebruik de riem om de stappenteller aan uw tas e.d. te bevestigen.

RESETKNOP

Gebruik de resetknop in de volgende gevallen:
- Bij het vervangen van de batterij.
- Als het scherm onleesbaar is.
- Als de knoppen niet werken.

Gebruik een paperclip om de resetknop op de achterkant van het apparaat in te drukken. Het scherm keert terug naar de standaardinstellingen.



Waarschuwingen

Alle gegevens die in het geheugen zijn opgeslagen en de instelgegevens (tijd, gewicht en staplengte) worden met de resetfunctie gewist. U moet de tijd, het gewicht en de staplengte opnieuw instellen.

Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
Vind de volledige instructies voor dit product op onze website:
Encontre o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53156410>

Nature & Découvertes - 11, rue des Etangs Gobert
78000 Versailles - France
www.natureetdecouvertes.com



Conforme aux normes européennes.
Compliant with European standards.
Conforme con las normas europeas.
Conform de geldende Europese normen.
Em conformidade com as normas europeias.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Ce produit doit être collecté par une filière spécifique et ne doit pas être jeté dans une poubelle classique.
This product must be collected by a specialist service and must not be disposed of with household waste.
Este producto debe ser recolectado por un sector específico y no debe ser lanzado en un contenedor convencional.
Dit product moet op een specifieke manier worden opgehaald en mag niet in een traditionele vuilnisbak worden gegooid.
Este produto deve ser coletado por um setor específico e não deve ser jogado em um recipiente convencional.



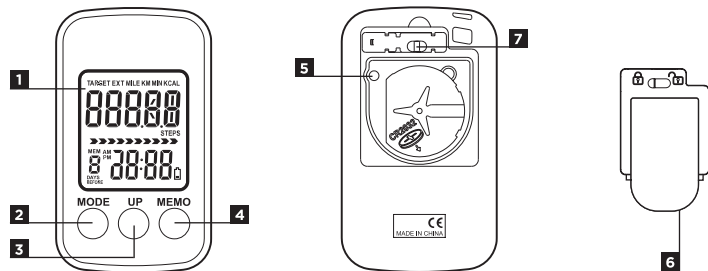
PODÓMETRO 3D SENSOR DE MOVIMENTO

Réf. 53156410

ATENÇÃO – Este produto contém uma pilha botão de lítio. Uma pilha botão de lítio pode causar queimaduras químicas internas graves em caso de ingestão. As pilhas usadas devem ser eliminadas de imediato. Manter as pilhas novas e usadas fora do alcance das crianças. Consultar um médico de imediato em caso de ingestão das pilhas ou se, de algum modo, tiverem colocadas dentro de uma parte do corpo.

INFORMAÇÕES ACERCA DO PRODUTO

- 1 Ecrã LCD
- 2 Botão MODE
- 3 Botão UP
- 4 Botão MEMO
- 5 Botão para reiniciar o sistema
- 6 Tampa do compartimento da pilha
- 7 Abertura para fita ou cinta



CARACTERÍSTICAS

- Podómetro 3D sensor de movimento.
- Intervalo de contagem de passos: 0-99 999 passos.
- Intervalo das distâncias percorridas: 0-999,99 KM/MILHAS.
- Intervalo de contagem de calorías queimadas: 0-9999,9 KCAL.
- Intervalo dos tempos de atividade: 0-1 440 minutos.
- Intervalo dos números de passos pretendidos: 0-99 000 passos.
- Memória de armazenamento de sete dias.
- Função relógio: indicação das horas e dos minutos, seleção do formato 12 horas/24 horas.

- Unidades do sistema métrico: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unidades do sistema imperial: 22 lb-420 lb, 4 polegadas-80 polegadas.
- Paragem e iluminação automáticas do ecrã LCD para poupança de energia.
- Indicador de pilha fraca.
- Correção de erro de 10 passos.

FUNCIONAMENTO

- Antes da primeira utilização, remover a aba de plástico no fundo da bateria.
- Após a introdução das pilhas no respetivo compartimento e colocação do aparelho em funcionamento, todos os segmentos LCD surgem a vermelho durante dois segundos. A seguir, o podómetro passa para o modo principal.



Modo principal

MODO PRINCIPAL / PRIMEIROS PASSOS

No modo principal, prima o botão (MODE) para visualizar os dados de acordo com a seguinte sequência: **contagem dos passos → distância percorrida → calorías queimadas → tempo de atividade**

A. Contagem dos passos

- Prima o botão (MODE) para exibir a palavra «PASSOS» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total dos passos acumulados desde a última reinicialização do contador de passos do podómetro.



Contagem dos passos

B. Distância percorrida

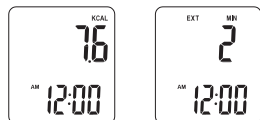
- Prima o botão (MODE) para exibir a palavra «KM/MILE» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total da distância percorrida acumulada desde a última reinicialização do contador de distância percorrida.



Distância percorrida (sistema métrico) ou Distância percorrida (sistema imperial)

C. Calorias queimadas

- Prima o botão (MODE) para exibir a palavra «KCAL» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total das calorías queimadas acumuladas desde a última reinicialização do contador das calorías queimadas.



Calorias queimadas ou Tempo de atividade

D. Tempo de atividade

- Prima o botão (MODE) para exibir a palavra «EXT MIN» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total do tempo de atividade acumulada desde a última reinicialização do contador do tempo de atividade.

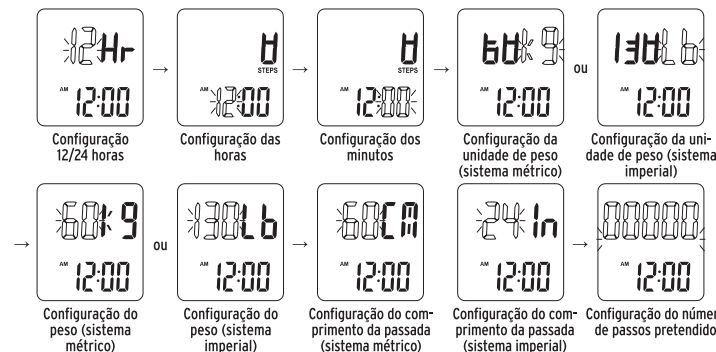
Nos quatro modos anteriores, mantenha o botão (UP) pressionado durante dois segundos: o ecrã LCD exibe «CLR», prima novamente o botão (UP) para apagar o valor da contagem de passos, da distância percorrida, das calorías queimadas e do tempo de atividade.

CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO E DA FUNÇÃO DADOS PESSOAIS

- No modo de configuração dos passos, entre no modo de configuração mantendo o botão (MODE) apressionado durante dois segundos. O botão começa a piscar. Efetue a configuração de acordo com a seguinte sequência: **12/24 horas → horas → minutos → Unidade de peso sistema métrico/imperial → peso → comprimento da passada → número de passos pretendido**

2. Prima o botão (UP) para definir o valor.

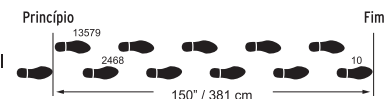
3. Prima o botão (MODE) para confirmar a configuração atual e a seguir passe para a configuração seguinte até todas as configurações terem sido efetuadas.



Se não pressionar qualquer botão durante um minuto, o ecrã LCD sai do modo configuração e regressa ao modo principal. Mantenha o botão (UP) pressionado durante dois segundos para definir rapidamente o valor no modo configuração.

CONFIGURAÇÃO DO COMPRIMENTO DA PASSADA

- Tal como ilustrado ao lado, dê dez passos na sua passada habitual.
- Meça a distância do princípio ao fim.
- Calcule o comprimento da passada dividindo a distância total por 10.



Exemplo:

Distância total = 150"
 Comprimento da passada = 150" / 10 passos = 15".
 Distância total = 381 cm.
 Comprimento da passada = 381 cm / 10 passos = 38 cm.

Atenção:

Intervalo de configuração do comprimento da passada
 - Métrico: entre 10 cm e 200 cm; com intervalos de 1 cm.
 - Imperial: entre 4 polegadas e 80 polegadas; com intervalos de 1 polegada.
 - Comprimento da passada predefinido: 30 polegadas/80 cm.

CONFIGURAÇÃO DO NÚMERO DE PASSOS PRETENDIDO

O podómetro mostra uma seta de progresso para o número de passos pretendido para indicar quantos passos efetuou relativamente ao objetivo diário.

- Prima o botão (MODE) para aceder à configuração do número de passos pretendido, a seguir prima o botão (UP) para definir o objetivo de número de passos diários em intervalos de 1000 passos. Os números de passos inferiores a 1000 serão configurados em intervalos de 100 s. Prima o botão (MODE) para confirmar o valor.

2. Quando o número de passos pretendido tiver sido atingido, a seta de progresso fica intermitente no ecrã LCD durante 30 segundos. Prima qualquer botão para parar a intermitência de imediato.

3. Por exemplo: quando o número de passos pretendido é 5 000, surge uma seta de progresso após 500 passos percorridos. Quando é atingida uma distância percorrida de 5 000 passos a 100%, aparecem todas as setas de progresso a piscar no ecrã LCD.

4. O valor do número de passos pretendido correspondia ao último dado de configuração, assim pode alterar o valor ou manter o mesmo valor se o pretender.



Após 500 passos percorridos (10%)



Após 5 000 passos percorridos (objetivo 100% atingido)

MODOS MEMÓRIA SETE DIAS

1. O podómetro pode guardar os dados relativos ao número de passos percorrido durante sete dias.
2. Os dados do dia em curso são guardados automaticamente na memória quando o relógio indica 12h00. (meia-noite). O ecrã reinicia em «0» para o novo dia.
3. No modo principal, prima o botão **MODE** para visualizar os dados de acordo com a seguinte sequência: passos → distância → calorías queimadas
4. Prima o botão **MEMO** para verificar os dados relativos aos passos, à distância ou às calorías queimadas ao longo dos sete dias anteriores. Surgem os dados da véspera: aparece «-1 DIA ANTERIOR». A seguir, continue a premir o botão **MEMO** para percorrer «-2, -3, -4, -5, -6, -7 DIAS». Aparecem todos os dados guardados durante sete dias: o último dado é «-7 DIAS ANTERIORES».

No modo memória, mantenha o botão **UP** pressionado durante dois segundos: o ecrã LCD exhibe «CLR», prima novamente o botão **UP** para apagar os dados relativos aos passos, à distância percorrida e às calorías queimadas ao longo dos sete dias anteriores.



Modo principal




Registo da véspera

PARAGEM AUTOMÁTICA DO ECRÃ LCD

Se não for efetuada qualquer operação durante três minutos, o ecrã LCD desliga-se automaticamente. O ecrã LCD assinala automaticamente qualquer operação importante ou movimento considerado como um passo.

INDICADOR DE PILHA FRACA

Se o nível da pilha for inferior a um determinado limite, o ícone do indicador de pilha fraca «» aparece no ecrã. É chegado o momento de introduzir uma pilha nova.

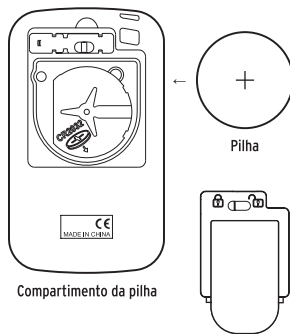


Indicador de pilha fraca.



CORREÇÃO DE ERRO DE 10 PASSOS

Para evitar contar qualquer movimento repentino como um passo, o contador não regista deslocamentos inferiores a 10 passos consecutivos. Quando tiver percorrido 10 passos consecutivos, o podómetro começa a contar 11, 12, 13, etc.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA



O podómetro funciona com uma pilha botão CR-2032.

1. Empurre o botão «» (desbloqueio) para a direita para abrir o compartimento da pilha.
2. Retire a pilha botão antiga.
3. Introduza uma pilha botão nova no compartimento da pilha de acordo com a polaridade.
4. Feche o compartimento da pilha e empurre o botão «» (desbloqueio) para a esquerda.

As pilhas botão, à semelhança de qualquer outra pilha ou bateria, devem ser sempre colocadas nos pontos de recolha para serem valorizadas. As pilhas não devem ser recarregadas. Não misturar diferentes tipos de pilhas nem pilhas novas com usadas. As pilhas devem ser colocadas com a polaridade correta (+ e -). As pilhas usadas devem ser retiradas do produto. Os terminais (pilha) não devem ser colocados em curto-circuito.

TRANSPORTE DO PODÓMETRO

1. Coloque o aparelho no bolso de cima da frente da roupa que leva vestida ou no bolso da frente das calças.
2. O aparelho pode ser levado à volta do pescoço utilizando uma fita.
3. Utilize a tampa do compartimento da pilha com clipe para prender o podómetro à cintura, ao cimo das calças ou até à parte de dentro do bolso.
4. Utilize a cinta para prender o podómetro à sua mala ou outro objeto.

BOTÃO PARA REINICIAR O SISTEMA

Utilize o botão para reiniciar o sistema nas seguintes circunstâncias:

- Quando substituir a pilha.
- Quando o ecrã estiver ilegível.
- Quando pressionar as teclas e não obter resultados.

Utilize um clipe para acionar o botão para reiniciar o sistema na parte de trás do aparelho. A visualização regressa às configurações por predefinição.



Advertências

Todos os dados guardados na memória e os dados de configuração (hora, peso e comprimento da passada) serão apagados ao utilizar a função de reconfiguração. Deverá configurar novamente a hora, o peso e o comprimento da passada.

Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
Vind de volledige instructies voor dit product op onze website:
Entente o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53156410>

Nature & Découvertes - 11, rue des Etangs Gobert
78000 Versailles - France
www.natureetdecouvertes.com



Conforme aux normes européennes.
Compliant with European standards.
Conforme con las normas europeas.
Conform de geldende Europese normen.
Em conformidade com as normas europeias.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Ce produit doit être collecté par une filière spécifique et ne doit pas être jeté dans une poubelle d'assiette.
This product must be collected by a specialist service and must not be disposed of with household waste.
Este producto debe ser recolectado por un sector específico y no debe ser lanzado en un contenedor convencional.
Dit product moet op een specifieke manier worden opgehaald en mag niet in een traditionele vuilnisbak worden gegooid.
Este produto deve ser coletado por um setor específico e não deve ser jogado em um recipiente convencional.