

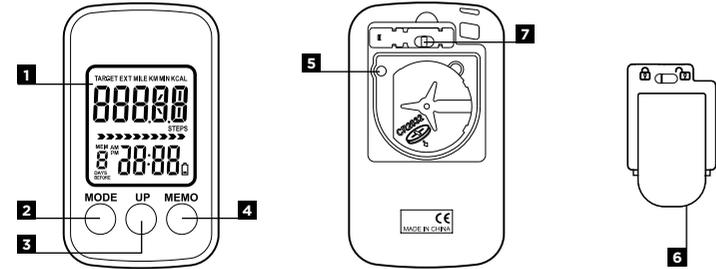
Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
 Die vollständige Bedienungsanleitung zu diesem Produkt finden Sie auf unserer Website:
 Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
 Encontre o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53156410>

PODOMÈTRE 3D CAPTEUR DE MOUVEMENT

Réf. 53156410

DÉTAILS DU PRODUIT

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



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

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

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)



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

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.

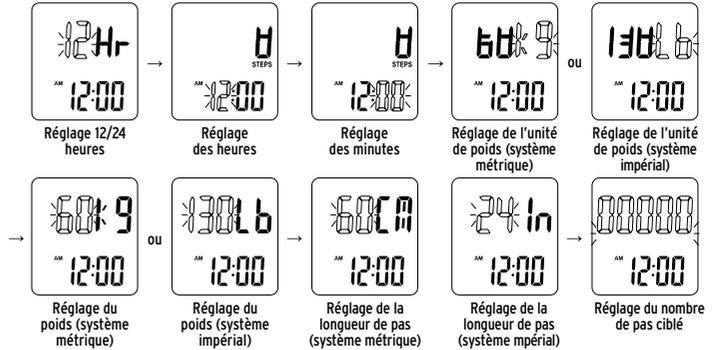


Temps d'activité

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

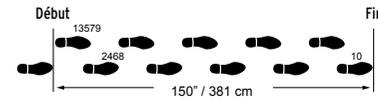
- Dans le mode de réglage des pas, entrez dans le mode de réglage en maintenant le bouton **MODE** appuyé pendant deux secondes. Le bouton commence à clignoter. Procédez au réglage selon la séquence suivante : **12/24 heures → heures → minutes → Unité de poids système métrique/impérial → poids → longueur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

- Comme illustré ci-contre, faites 10 pas à votre foulée habituelle.
- Mesurez la distance du début à la fin.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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 clignent sur l'écran LCD.
- 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

- Le podomètre peut stocker les données relatives au nombre de pas parcourus pendant sept jours.
- 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.
- Dans le mode principal, appuyez sur le bouton **MODE** pour visualiser les données selon la séquence suivante : **pas** → **distance** → **calories brûlées**

- 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.

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.



Mode principal



Enregistrement
de la veille

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 clé 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

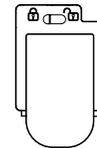
CORRECTION D'ERREUR DE 10 PAS

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.

REPLACEMENT DE LA PILE

Le podomètre fonctionne avec une pile bouton CR-2032.

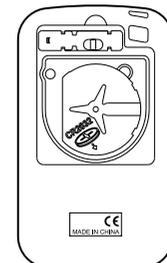
- Poussez le bouton «» vers la droite pour ouvrir le capot du compartiment à pile.
- Retirez l'ancienne pile bouton.
- Insérez une pile bouton neuve dans le compartiment à pile en veillant à respecter la polarité.
- Fermez le capot du compartiment à pile et poussez le bouton «» vers la gauche.



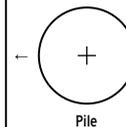
Capot du
compartiment à pile

TRANSPORT DU PODOMÈTRE

- Placez l'appareil dans la poche supérieure avant de vos vêtements ou dans la poche avant de votre pantalon.
- L'appareil peut être porté autour du cou en utilisant une dragonne.
- 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.
- Utilisez la sangle pour attacher le podomètre à votre sac à main ou ETC.



Compartiment à pile



Pile

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.



Valorisez vos piles usagées : ne les jetez pas avec les ordures ménagères : ramenez vos piles dans un des points de collecte prévu à cet effet, afin qu'elles soient recyclées.