

Guide d'utilisation Podomètre

Target-calorie-distance pedometer (But - Calorie - Distance)

Merci pour votre achat de la nouvelle génération de podomètres Sport-tech. Il est conçu avec les meilleures pièces de précision et avec l'électronique digitale. Cet appareil compact vous donne des informations sportives avec compteur de pas, distance parcourue, calories usés ensemble avec un indicateur de but programmable et alarme.

Caractéristiques

- Distance parcouru jusqu'à 9999,9 milles/kms
- Compteur de calories jusqu'à 99999 unités
- Compteur de pas jusqu'à 99999 pas
- Ordinateur de but pour compteur de calories/distance et pas
- Chronomètre 1/10 secondes avec mesure de temps intermédiaire jusqu'à 99min 59,9 sec.
- Montre
- Sensitivité réglable pour comptage précis des pas.
- Sauvegarde de la dernière mémoire

Installation des batteries

Utilisez une petite pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle de la batterie en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Utilisez une batterie AG13 ou LR44 et placez-la avec le côté positif vers le haut. Fermer le couvercle de la batterie.

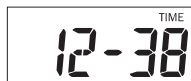
Modes d'écran

Poussez le bouton MODE pour changer l'affichage de TIME vers:
>STEP>DISTANCE>CALORIE>AUTO SCROLL>STOP WATCH>



Réglages de l'horloge

Poussez le bouton MODE pour afficher 'TIME' sur le LCD. Poussez SET/START pour changer l'heure, poussez +/CLEAR pour changer effectivement l'heure. Poussez sur le bouton SET/START pour changer les minutes, poussez +/CLEAR pour changer effectivement les minutes. Poussez le bouton SET/START pour confirmer et pour quitter cette installation.



Compteur de pas

Poussez le bouton MODE pour sélectionner le compteur de pas 'STEP'.
- pour geler le compteur de pas, poussez une fois sur SET/START, les chiffres clignotent pour montrer que le compteur de pas est gelé.
Poussez à nouveau sur SET/START pour continuer à faire marcher le compteur de pas.
- Quand le compteur de pas est gelé, les valeurs calories, distance et calcul de but seront aussi gelé.
- Pour initialiser le compteur de pas, poussez +/CLEAR, à ce moment les valeurs calories, distance et calcul de but seront aussi initialisées.



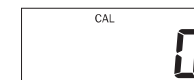
Mode distance

Poussez le bouton MODE pour afficher 'DIST' sur l'écran.
- pour entrer la longueur de pas, poussez une fois sur SET/START et tenez le bouton +/CLEAR enfoncé pour entrer votre longueur de pas, poussez sur SET/START pour confirmer (longueur de pas est de 12-84 pouce ou 30-213cm).
- il y a une façon facile de savoir quelle est votre longueur de pas moyen: promenez-vous ou courez 10 pas (dépendant si le calcul doit se faire pour distance promenade ou distance courue), mesurez la longueur totale et diviser par 10. Entrez cette valeur dans le podomètre.
- Pour initialiser la mesure de distance, poussez +/CLEAR, la longueur de pas ne sera pas influencée.



Mode calorie

Poussez MODE pour afficher 'CAL' sur l'écran.
- pour entrer le SEXE, poussez une fois sur SET/START, puis poussez sur +/CLEAR pour sélectionner M(male) ou F(Femelle), poussez SET/START pour confirmer et continuez pour entrer la valeur du poids. Enfoncez la touche +/CLEAR jusqu'à ce que votre poids est atteint, puis poussez sur SET/START pour confirmer. (poids de 50-500 lbs ou 22-227 kg)
- pour initialiser la mesure de calories, poussez +/CLEAR.



Auto Sequence (auto scroll)

Poussez MODE pour sélectionner " " pour afficher en séquence calorie, distance, et les modes de pas avec un cycle de 3 secondes.



Chronomètre

Poussez MODE pour sélectionner 'STW' sur l'écran.
- pour démarrer ou arrêter le chrono, poussez le bouton SET/START
- pendant que le chronomètre fonctionne, poussez +/CLEAR pour prendre un temps intermédiaire. 'LAP' s'affichera sur l'écran. Poussez à nouveau +/CLEAR pour quitter la fonction LAP.
- pour réinitialiser le chronomètre, poussez +/CLEAR quand le chrono est arrêté.



Compteur à zero (TARGET countdown pour STEP, CALORIE, DISTANCE)

Cette fonction vous permet d'entrer une valeur de but pour les 3 modes: pas, calorie et distance.

1. Sélectionnez un des 3 modes: pas, calorie ou distance.
2. Poussez TARGET pour lancer le mode BUT. Si aucune valeur est indiquée, '---'s'affichera sur l'écran.
3. Tenez SET/START enfoncé pour entrer le but, le premier digit à droite clignote, poussez +/CLEAR pour entrer la valeur du but, poussez SET/START pour la valeur du deuxième digit, poussez +/CLEAR pour entrer la valeur du but et +/CLEAR pour entrer le 3ième, 4ième et 5ième digit.
4. Pour lancer le décompte de but, poussez le bouton target pour aller dans le mode target. Poussez SET/START pour commencer à décompter.
5. Pour voir le décompte, poussez le bouton TARGET.
6. Pour arrêter le décompte du but, poussez SET/START, pour recommencer poussez de nouveau SET/START
7. Quand le but est atteint l'icône " " clignote et l'alarme sonnera 5 secondes.
8. Pour initialiser le but, poussez +/CLEAR dans le mode normal.



Sensitivité du trimmer

Glissez le trimmer vers le haut pour augmenter la sensibilité du compteur de pas, vers le bas pour diminuer la sensibilité. Ceci peut être utile pour compenser la différence entre le comptage actuel et la valeur sur l'écran.

Précautions d'utilisation

1. Pour avoir un comptage de pas exact, fixez le podomètre avec l'aide du clip perpendiculaire à votre ceinture.
2. Le podomètre contient des pièces de précision, ne le laissez pas tomber sur une surface dure.
3. Conservez l'appareil à un endroit sec et frais.
4. Nettoyez l'appareil avec un chiffon propre. N'utilisez jamais des produits agressifs.
5. Contient des pièces détachées qui n'ont pas besoin d'entretien, n'essayez jamais d'ouvrir l'appareil.