

Fonctions:

- Affichage des pas (jusqu'à 99.999 pas)
- Affichage de la distance (jusqu'à 99.999 pas)
Saisie séparée de la distance parcourue
(compteur de kilomètres par jour/ kilomètres parcourus)
- Compteur de calories brûlées (jusqu'à 999,9 kcals)
- Chronomètre (0 H 00 min jusqu'à 99 H 59 min.)
- Index de masse corporelle (BMI)
- Masse grasseuse (en % masse grasseuse)
- Écran rétroéclairé EL

**Généralités**

Placez le pedomètre verticalement avec l'écran face à vous, pivotez-le doucement vers le haut ou vers le bas. Vous pouvez entendre comment le balancier qui comptabilise les pas, fonctionne. Les résultats peuvent être éventuellement falsifiés dans les cas suivants:

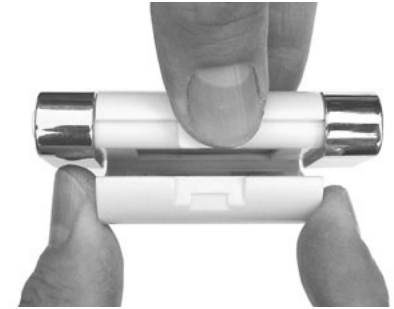
- 1) Lors d'un style de course très différent, si vous portez des sandales ou lors d'une allure „lente“
- 2) Si vous utilisez ce pedomètre en faisant des mouvements verticaux, par ex. si vous vous levez/asseyez, sautez, montez dans la voiture ou en descendez.

Description des touches

MODE	Sélection des fonctions <i>DISTANCE–DISTANCE TOTAL–CALORY–TIMER–FAT/BMI</i>
SET	Sélection des valeurs obligatoires
↑/RESET	Remise à zéro/ Analyse BMI
↓/EL	Réglage des valeurs obligatoires et éclairage d'arrière-plan

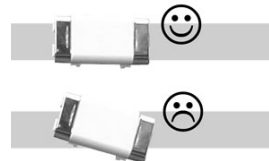
Ouvrir l'appareil

Veillez ouvrir le pedomètre tout en tenant fermement le clip de sécurité avec le pouce et l'index, ensuite soulevez légèrement l'accouplement à dé clic (voir fig.). Si le pedomètre est accroché au passant du pantalon, il s'ouvrira en soulevant légèrement l'accouplement à dé clic.



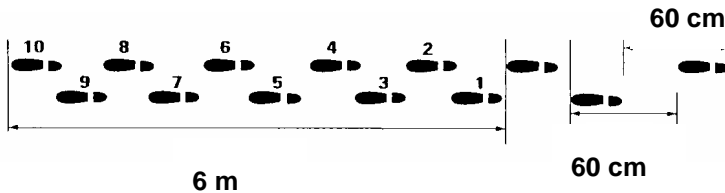
Manière de le porter

Fixez le pedomètre comme indiqué sur l'image avec le clip sur le passant ou la ceinture du pantalon. Vous obtiendrez un résultat optimal en plaçant l'appareil à la distance d'une main en partant de la hanche.



Affichez votre longueur de pas

Parcourez une distance définie (par ex. sur le trottoir) et comptez vos pas. Divisez la distance par les pas effectués (par ex. 6 mètres : 10 pas = 60cm pour un pas), puis entrez cette valeur en cm.



Réglage des données personnelles (nécessaire lors de la première utilisation):

Réglage de la longueur du pas:

1. Pour régler la longueur du pas, appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce que „DISTANCE“ apparaisse sur l'écran.
2. Maintenez la touche [SET] 5 sec. enfoncée pour régler la longueur du pas.
3. A l'aide des touches [↑/RESET] et [↓/EL], vous pouvez ajuster votre longueur de pas jusqu'à 5 cm. (Zone de réglage 30 – 150 cm).

Réglage du poids du corps:

4. Appuyez de nouveau sur la touche [SET] pour régler le poids
5. A l'aide des touches [↑/RESET] et [↓/EL], vous pouvez ajuster votre poids jusqu'à 1kg. (Zone de réglage 20 – 150 kg).
“CALORY FAT/BMI“ s'affiche sur l'écran

Réglage de la taille:

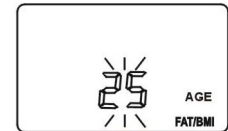
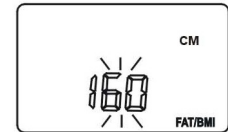
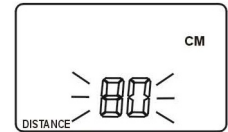
6. Appuyez de nouveau sur la touche [SET] pour régler la taille
7. A l'aide des touches [↑/RESET] et [↓/EL], vous pouvez ajuster votre taille jusqu'à 1cm. (Zone de réglage 100 – 210 cm).
“FAT/BMI“ s'affiche sur l'écran

Réglage de l'âge:

8. Appuyez de nouveau sur la touche [SET] pour régler l'âge
9. A l'aide des touches [↑/RESET] et [↓/EL], vous pouvez ajuster votre âge. (Zone de réglage 1 – 99 ans).
“FAT/BMI“ s'affiche sur l'écran

Sélectionner le sexe:

10. Appuyez de nouveau sur la touche [SET] pour sélectionner votre sexe
11. A l'aide des touches [↑/RESET] et [↓/EL], choisissez entre „♀“, féminin et „♂“, masculin.
“FAT/BMI“ s'affiche sur l'écran
12. Attendez 5 secondes pour que cette valeur soit enregistrée et que l'appareil revienne à son état initial.



Pédomètre / Compteur de kilomètres

1. Le nombre de pas effectués s'affiche sur la première ligne de l'écran, suivi du mot „STEP“. Le pedomètre compte automatiquement tous les pas si vous les faites de manière prononcer (voir ci-dessus).
2. Pour voir la distance s'afficher, appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce que „DISTANCE“ s'affiche.
3. Vous réinitialisez les valeurs en appuyant sur la touche [↑/RESET] (pendant 5 secondes).
(Les valeurs pas, distance, kcal et timer de votre simulateur seront remises à 0.)
4. Pour voir la distance totale s'afficher, appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce „DISTANCE TOTAL“ s'affiche.
5. Vous réinitialisez cette valeur lorsque vous êtes dans l'affichage „DISTANCE TOTAL“, en appuyant pendant 10 secondes sur la touche [↑/RESET].
(TOUTES les valeurs, pas distance, kcal et timer de votre simulateur seront remises à 0.)



Affichage des calories brûlées

1. Appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce que „CALORY“ apparaisse sur l'écran. Le pedomètre compte automatiquement tous les pas et calcul les calories brûlées en fonction du poids de votre corps.
2. Vous réinitialisez les valeurs en appuyant sur la touche [↑/RESET] (pendant 5 secondes).
(Les valeurs pas, distance, kcal et timer de votre simulateur seront remises à 0.)



Chronomètre (Timer)

1. Appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce que „TIMER“ apparaisse sur l'écran. **Le pedomètre chronomètre automatiquement votre parcours, mais seulement lorsque vous marchez.** Vous devez marchez au min. 1 minute pour le voir sur l'écran!
2. Vous réinitialisez les valeurs en appuyant sur la touche [↑/RESET].
(Les valeurs pas, distance, kcal et timer de votre simulateur seront remises à 0.)

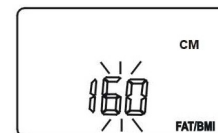
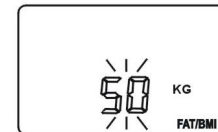
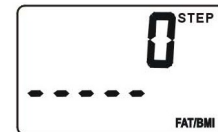


Éclairage de l'écran

Appuyez brièvement sur la touche [↓/EL] pour activer l'éclairage de l'écran. Celui-ci s'éteint automatiquement après 5 secondes.

Calcul de la masse corporelle (BMI) & masse grasseuse

1. Appuyez plusieurs fois sur la touche [MODE], jusqu'à ce que „FAT/BMI“ apparaisse sur l'écran. Vous pouvez à présent sélectionner la masse corporelle (BMI) et l'affichage de la masse grasseuse. Les valeurs de la masse grasseuse en % et le BMI s'affichent. Pour des informations complémentaires, reportez-vous à la fin de la notice.
2. Vous démarrez le réglage en appuyant sur la touche [↑/RESET], laissez votre pouce pendant la saisie sur la surface contact (pouce gauche sur la surface contact gauche et le droit sur celle de droite).
3. Le petit homme à droite de l'écran symbolise votre tendance de masse grasseuse. Vous trouverez une échelle exacte en annexe.



Informations générales sur le BMI

Le BMI calcule votre surface corporelle par rapport à votre taille.





Formule: $BMI = (\text{Poids du corps en kg}) / (\text{Taille du corps en m})^2$
Body Mass Index (BMI) = Indice de masse corporelle

BMI		
Femme	Homme	selon la DGE, rapport sur la nutrition 1992
< 19	< 20	Trop maigre
19 – 24	20 – 25	Normal
24 – 30	25 – 30	Surpoids
> 30	> 30	Surpoids important (Adipositas)

Informations générales pour déterminer la masse grasseuse

La composition d'un corps humain est liée à des facteurs génétiques et nutritionnels. Elle peut être influencée par des influences extérieures comme le sport, la maladie ou l'alimentation. Pour juger de la composition, le corps est considéré comme un système fait d'au moins deux compartiments – la graisse et la masse corporelle non grasseuse (FFM) – dont on peut déterminer le rapport et le volume précis.

Le tableau ci-dessous vous indique un classement de la valeur de graisse corporelle pour chaque image objective qui apparaît sur l'écran:

Valeurs de masse grasseuse			
Femme	Homme	Symbole	
< 23%	< 11%		Trop maigre
23 – 36	11 – 23		Normal
36 – 40	23 – 30		Surpoids
> 40	> 30		Surpoids important (Adipositas)

Information

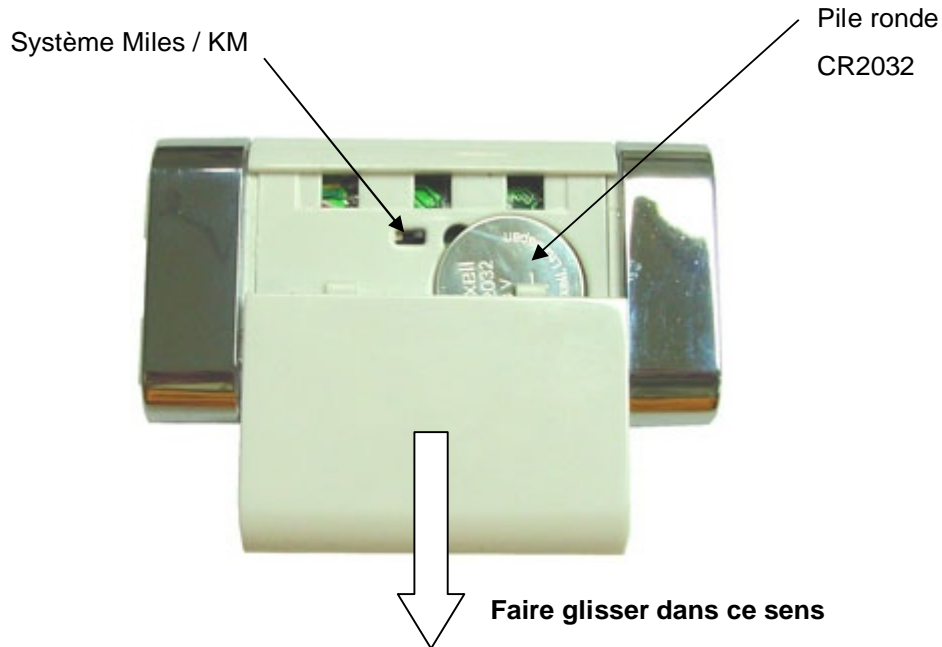
Cet appareil n'est pas un appareil de mesure médical!

Pour un calcul exact des valeurs de votre masse grasseuse ou vos mesures, veuillez contacter votre médecin ou votre diététicien.

Changement de la pile

Lorsque l'affichage devient faible ou incomplet, il faut changer la pile (1 pile ronde CR2032 ou modèle identique). Pour ouvrir, faites glisser le couvercle du boîtier vers le bas, soulevez la pile vers le haut (jetez la pile dans un lieu prévu à cet effet et non dans la poubelle ménagère). Placez la nouvelle pile avec le pôle + vers le haut dans l'appareil et faites glisser le couvercle du boîtier vers le haut.

Remplacez à présent le pedomètre comme indiqué ci-dessus.



Système - KM/Miles

Ce pedomètre a été développé par nos soins pour une utilisation internationale et offre la possibilité de choisir les unités de mesure d'après le système européen (KM) ou américain (Miles).

Veillez pour ce faire enclencher le micro interrupteur à côté de la pile vers la gauche pour le système US ou vers la droite pour le système européen.

Retirez brièvement la pile, attendez 10 secondes et replacez-la (RESET).

Veillez procéder maintenant à vos réglages personnels, comme indiqué ci-dessus.

Résoudre les problèmes

- Si l'affichage est faible ou incorrect, changez la pile.
- Si les pas affichés ne correspondent pas, vérifiez que le pedomètre est fixé correctement sur le passant du pantalon.
- Si vous faites tomber le pedomètre, le mécanisme pendulaire peut être endommagé de manière irréversible, de fait cet incident n'est pas pris en compte par la garantie.
- Si les pas s'affichent correctement mais que la distance est incorrecte, vérifiez vos réglages personnels et vérifiez également la longueur de vos pas.
- S'il n'est pas possible de régler l'appareil, retirez la pile, attendez 10 secondes et replacez-la, comme indiqué ci-dessus (RESET).

Spécificités:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| • Pile: | Pile ronde CR2032 |
| • Durée de vie de la pile: | >6 mois |
| • Dimensions: | 79 x 43 x 22 mm |
| • Poids: | 44 g |

