

# Podomètre

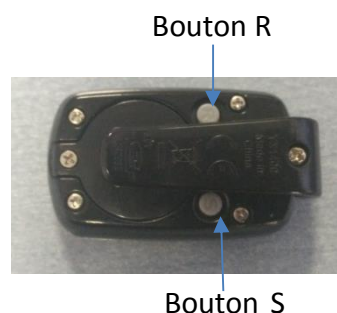
## 1) L'objet

Face  
avant



Zone à « tapoter »  
pour changer de  
« vue » :

Face  
arrière

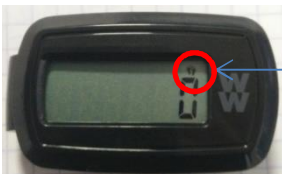


## Les différentes « vues » possible.

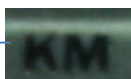
Pour changer de vue il suffit de tapoter énergiquement sur le  
Voici les différentes vues possibles



Heure



Nombre de pas



Distance parcourue (en km)



Nombre de calories consommées



Nombre de minutes actives

## Utilisation:

A porter à la taille **impérativement** pour une comptabilisation des pas exacte  
(et non sur le col ou au bras car dans ce cas le podomètre risque d'enregistrer  
des mouvements qui ne sont pas des pas)

## 2) Paramétrer

Une fois que vous avez enlevé la languette sous la pile, rester appuyé sur le bouton « S ».

### **A/ heure**



Le podomètre va alors indiquer « 24Hr » en clignotant.

- ” Si vous souhaitez avoir l’heure en 24h appuyez sur « S » pour valider.
- ” Si vous souhaitez avoir l’heure en 12h appuyez sur « R », le podomètre indique alors « 12 Hr » en clignotant, appuyer sur « S » pour valider.



Vous allez maintenant régler l’heure et les minutes:

- ” Changer les heures en appuyant sur le bouton « R » une fois l’heure correcte, appuyez sur « S » pour valider.
- ” Changer les minutes en appuyant sur le bouton « R » une fois les minutes correctes appuyez sur « S » pour valider.

### **B/ poids**



Le podomètre indique maintenant « Kg » ou « Lb » :

- ” Si vous êtes sur « Kg » appuyez sur le bouton « S » pour valider.
- ” Si vous êtes sur « Lb » Appuyez sur le bouton « R » pour passer à « Kg » puis sur le bouton « S » pour valider.



Vous pouvez maintenant sélectionner votre poids: appuyez sur le bouton « R » pour régler le poids. Lorsque celui-ci est correct, appuyez sur le bouton « S » pour valider.

### **C/ Longueur de la foulée**



Vous pouvez maintenant entrer **la longueur de votre foulée**. Le podomètre affiche « 80 cm » pour passer sous les 80 cm il faut appuyer sur le bouton « R » jusqu’à 213 cm , là vous repassez à 30 cm et vous pouvez régler votre foulée.

Une fois la valeur correcte pour la foulée appuyez sur « S » pour valider.

### **D/ reset paramètres et reset activité**

Reset Paramètres: Pour remettre les paramètres aux valeurs d’origine

Appuyez sur « S » jusqu’à ce qu’apparaisse sur l’écran « 24Hr » en clignotant. Validez l’heure. Lorsque vous arrivez sur « Kg » appuyez sur « R » pour passer sur « Lb » puis à nouveau sur « R » pour revenir à « Kg », validez en appuyant sur « S ».

Le poids et la taille de la foulée sont revenues à leurs valeurs de départ.

Reset Activité: Pour remettre à 0 L’activité.

Appuyez longtemps sur « R ». L’écran va montrer des tirets comme ci-dessous, Maintenez appuyé jusqu’à ce que les tirets remplissent tout l’écran, le podomètre est remis à zéro pas.

