

Guide de configuration rapide du podomètre

Pour commencer :

- Pour allumer le podomètre, retirez la languette de plastique qui protège la pile.
- Réglage de l'heure
 - Utilisez les flèches haut/bas pour sélectionner le système horaire 12 ou 24 heures.
 - Appuyez sur SET pendant 2 secondes pour régler l'heure, utilisez les flèches haut/bas pour sélectionner l'heure. Appuyez à nouveau sur SET pendant 2 secondes pour régler les minutes, utilisez les flèches haut/bas pour sélectionner les minutes.
- Réglage de l'alarme
 - Appuyez sur MODE pour quitter le réglage de l'heure.
 - Pour régler l'alarme, procédez de la même manière que pour le réglage de l'heure.
 - Pour activer/désactiver l'alarme, avant de régler l'heure et les minutes, appuyez sur les flèches haut/bas pour activer/désactiver l'alarme. (Le réglage de l'alarme est disponible pendant 30 secondes, l'écran revient ensuite au réglage de l'heure.)
- Analyseur de masse grasseuse
 - Appuyez sur MODE pour passer du réglage de l'alarme à l'analyseur de masse grasseuse.
 - Utilisez la flèche du haut pour faire défiler les utilisateurs (de 1 à 5).
 - Appuyez sur SET pendant 2 secondes pour accéder à la saisie du poids (utilisez les flèches haut/bas pour saisir le poids [kg]).
 - Appuyez sur SET pour saisir la taille (à l'aide des flèches haut/bas).
 - Appuyez sur SET pour saisir l'âge (à l'aide des flèches haut/bas).
 - Appuyez sur SET pour modifier le sexe (utilisez les flèches haut/bas pour choisir entre homme et femme, qui clignotera dans le coin inférieur gauche de l'écran).
 - Appuyez sur SET pour saisir la longueur de foulée en cm (à l'aide des flèches haut/bas).
 - Pour ajouter un nouvel utilisateur, sur l'écran initial d'analyse de la masse grasseuse, appuyez sur la flèche du haut pour faire défiler les utilisateurs de 1 à 5, et suivez les étapes ci-dessus pour saisir les informations.
 - Une fois les informations saisies, appuyez sur le bouton START pour débuter l'analyse. Les résultats s'affichent après 5 secondes.
- Mode compteur de pas
 - Appuyez sur MODE pour passer au mode compteur de pas.
 - En cas de données existantes (données de votre dernière utilisation), appuyez sur SET pendant 2 secondes pour les réinitialiser.
 - Fixez le podomètre à votre ceinture, sur le côté de votre bassin.
 - En mode compteur de pas, appuyez sur les flèches haut/bas pour afficher la quantité de calories brûlées et la distance parcourue (km).

REMARQUE

Plage compteur de pas = 0 - 99999 pas
 Plage compteur de calories = 0 - 9999,9
 Plage distance parcourue = 0 - 99,9999

Mode d'emploi

Merci d'avoir acheté ce produit. Celui-ci intègre de multiples fonctions, comme l'analyse de la masse grasseuse, le comptage des pas, une horloge et une alarme, etc., ce qui en fait un appareil des plus pratiques et utiles. Il est doté du système métrique ou du système impérial, selon le modèle choisi. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, afin de maîtriser le fonctionnement de l'appareil.

Description des fonctions, de l'appareil et des symboles

1. Description des fonctions

- Système métrique ou système impérial (deux options)
- Horloge, alarme
- Analyseur de masse grasseuse
- Compteur de pas

2. Description des boutons et de l'appareil

A : boutons de lancement gauche/droit

B : MODE. Permet de basculer entre les modes horloge, alarme, analyseur de masse grasseuse et compteur de pas.

C : SET. Permet d'effectuer des réglages, des ajustements et la réinitialisation (en mode compteur de pas).

D : écran LCD

E : L'extrémité gauche (▲) permet d'augmenter une valeur, d'activer/désactiver l'alarme, de changer d'utilisateur, de basculer entre les systèmes horaires 12 et 24 heures, de consulter la distance parcourue et les calories brûlées.

L'extrémité droite (▼) permet de diminuer une valeur, de consulter les informations d'un utilisateur, la distance parcourue et les calories brûlées.

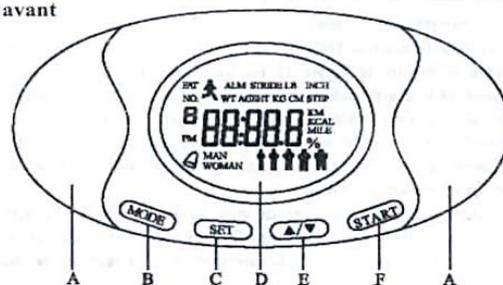
F : START. Permet de lancer l'analyse de masse grasseuse.

G : couvercle de pile, orifice de vis

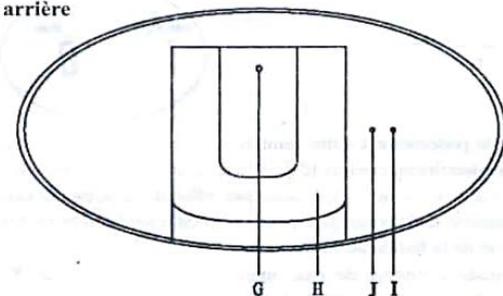
H : couvercle de pile I : orifice sonnerie

J : bouton de réinitialisation

Vue avant



Vue arrière



3. Explication des symboles

Les symboles du corps humain, de la gauche vers la droite dans le coin inférieur droit de l'écran, signifient :

- ▲ Symbole de forme : maigre excessive
- ▲ Symbole de forme : maigre minime
- ▲ Symbole de forme : masse grasseuse normale
- ▲ Symbole de forme : masse grasseuse minime
- ▲ Symbole de forme : masse grasseuse excessive



Fig.1 Affichage de tous les éléments de l'écran

Instructions

1. Réglage de l'heure et de l'alarme

A. À la mise sous tension de l'appareil, tous les éléments de l'écran s'affichent (figure 1), un bip sonore retentit et l'appareil passe par défaut au mode horloge. Dès lors, appuyez sur le bouton ▲ pour basculer entre les systèmes horaires 12 et 24 heures (PM est affiché l'après-midi lorsque le système horaire 12 heures est sélectionné figure 2).

B. En mode horloge, appuyez sur le bouton MODE pour passer au mode alarme (le symbole ALM apparaît). Sous ce mode, appuyez sur le bouton ▲ pour activer l'alarme (le symbole apparaît figure 3). L'alarme avertira l'utilisateur une fois le temps défini écoulé ; l'alarme retentira en continu pendant 1 minute avant de s'arrêter automatiquement, ou elle s'arrêtera immédiatement en appuyant sur n'importe quel bouton.

Fig. 2
Illustration de l'écran l'après-midi lorsque le système horaire 12 heures est sélectionné



Fig. 3
Illustration de l'écran lorsque l'alarme est activée



C. En mode horloge ou alarme, appuyez sur le bouton SET pendant 2 secondes pour régler l'heure du mode correspondant (l'heure clignote). Appuyez à nouveau sur le bouton SET pour régler les minutes (les minutes clignent). Lorsque les chiffres clignent, vous pouvez définir la valeur souhaitée à l'aide du bouton ▲/▼. Après avoir réglé les heures et les minutes, appuyez à chaque fois sur le bouton SET pour valider.

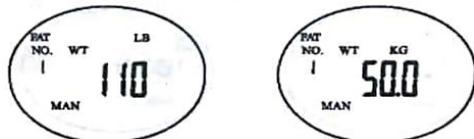
D. En mode alarme, si aucun bouton n'est utilisé pendant 30 secondes, le système revient automatiquement au mode horloge.

2. Réglage des données de l'analyseur de masse grasseuse et du compteur de pas

Les images suivantes illustrent les écrans du système métrique et du système impérial. Elles sont uniquement fournies à titre d'exemple et ne représentent pas une conversion des valeurs entre les deux systèmes.

A. En mode horloge, appuyez sur le bouton MODE pour passer au mode analyseur de masse grasseuse, comme le montre la figure 4. Le numéro utilisateur clignote.

Fig. 4 Illustration de l'écran de l'analyseur de masse grasseuse (l'image de gauche illustre le système impérial, celle de droite le système métrique)



B. Dès lors, en appuyant sur le bouton ▲, vous pouvez changer d'utilisateur, comme le montre la figure 5.

---En appuyant sur le bouton ▼, vous pouvez consulter les données existantes comme la taille, l'âge et la foulée, comme le montrent les figures 6, 7 et 8.

Fig. 5 Affichage des données du deuxième utilisateur (l'image de gauche illustre le système impérial, celle de droite le système métrique)

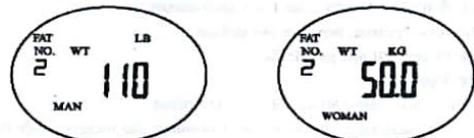


Fig. 6 Affichage de la taille (l'image de gauche illustre le système impérial, celle de droite le système métrique)

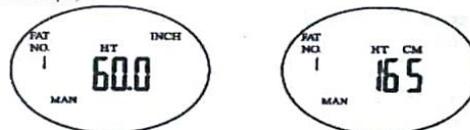
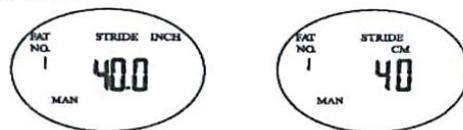


Fig. 7 Affichage de l'âge



Fig. 8 Affichage de la foulée (l'image de gauche illustre le système impérial, celle de droite le système métrique)



En appuyant sur le bouton SET pendant 2 secondes, l'appareil passe à la saisie du poids. Appuyez à nouveau sur le bouton SET pour saisir, dans l'ordre, la taille, l'âge, le sexe et la foulée. Appuyez sur le bouton ▲/▼ pour augmenter/diminuer la valeur de l'élément correspondant. Une fois la valeur définie, appuyez sur le bouton SET pour valider et passer au réglage de l'élément suivant. Les figures 4, 6, 7 et 8 illustrent les écrans de réglage du poids, de la taille, de l'âge, de la foulée, etc. Dans le cadre de ces réglages, la valeur clignotante signifie qu'il est possible de la régler dans la plage autorisée. Lorsque le sexe est en cours de réglage, comme le montre la figure 7, le mot sexe à l'écran clignote. Appuyez sur le bouton ▲/▼ pour choisir entre homme et femme.

C. Une fois la foulée définie, appuyez sur le bouton START pour débiter l'analyse (comme le montre la figure 9). Dès lors, vous devez placer vos pouces sur les boutons de lancement gauche et droit et exercer une pression (les pouces ne doivent pas être secs). Après 5 secondes, les résultats apparaissent, comme le montre la figure 10. Puis le symbole de forme correspondant clignote. Appuyez sur le bouton SET pour revenir au mode analyseur de masse grasseuse. Procédez de la même manière pour régler les données de l'analyseur de masse grasseuse pour les autres utilisateurs.

D. Si vous avez déjà correctement défini les données utilisateur relatives à l'analyse de la masse grasseuse, vous pouvez sélectionner le numéro de l'utilisateur afin de démarrer directement l'analyse. En cas de nouvel utilisateur, il est possible de modifier les informations relatives à l'utilisateur, de la même manière que ci-dessus.

Fig. 9
Image de gauche : l'appareil attend que les pouces exercent une pression sur les boutons de lancement
Image de droite : l'analyse est en cours (des 0 défilent, si les pouces ne sont pas placés sur les boutons de lancement gauche et droit, cette image en mouvement ne s'affiche pas)

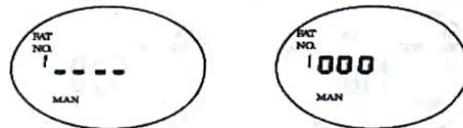


Fig. 10
Le symbole de forme correspondant clignote sur l'écran des résultats de l'analyse de masse grasseuse



E. Il existe deux options pour ce produit : système métrique et système impérial. Veillez à bien sélectionner votre option dès le départ.

Nombre d'utilisateurs : de 1 à 5 utilisateurs

Sexe : homme/femme, homme par défaut

Âge : 10-99 ans, 20 ans par défaut

Plage de Poids :

Système métrique : 10-250 kg, 50 kg par défaut

Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 0,5 kg

Système impérial : 22-500 lb, 110 lb par défaut
 Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 1 lb

Plage des Tailles :

Système métrique : 90-240 cm, 165 cm par défaut
 Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 1 cm
 Système impérial : 22-95 pouces, 60 pouces par défaut
 Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 0,5 pouce

Plage de la Foulée :

Système métrique : 30-180 cm, 40 cm par défaut
 Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 1 cm
 Système impérial : 10-72 pouces, 40 pouces par défaut
 Effectuez le réglage en augmentant ou diminuant par incrément de 0,5 pouce

Résultats de l'analyse : cinq catégories : maigreur excessive, maigreur minimale, masse grasse normale, masse grasse minimale et masse grasse excessive.

F. Indice de masse grasseuse

Cet outil est principalement utilisé pour évaluer la grasse corporelle par impédance bio-électrique. L'indice obtenu ne constitue qu'une mesure indirecte de la grasse corporelle, mesure fournie à l'utilisateur à titre de référence. Son réel objectif est d'informer l'utilisateur de la hausse ou de la diminution du taux de grasse sur une période donnée. En cas de doute, consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Sexe	Maigreur excessive	Maigreur minimale	Masse grasse normale	Masse grasse minimale	Masse grasse excessive
Homme	5,1-9,9 %	10-14,4 %	14,5-24,9 %	25-34,9 %	35-49,9 %
Femme	5,1-9,9 %	10-14,4 %	20-29,9 %	30-31,9 %	35-49,9 %
Sexe	ERR	ERR			
Homme	Inférieur à 5 %	Supérieur à 50 %			
Femme	Inférieur à 5 %	Supérieur à 50 %			

3. Mode compteur de pas

A. Appuyez sur le bouton MODE pour passer au mode compteur de pas, comme le montre la figure 11. Le symbole et le numéro utilisateur apparaissent, et le nombre de pas est enregistré. La distance parcourue et le nombre de calories brûlées sont calculés selon le numéro utilisateur sélectionné (calculés selon le poids et la longueur de foulée définis). Il convient donc de sélectionner le bon numéro utilisateur dans le mode d'analyse de la masse grasseuse.

B. Avant de lancer le compteur de pas, appuyez sur le bouton SET pendant 2 secondes afin de réinitialiser les données existantes, notamment le nombre de pas, le nombre de calories et la distance parcourue.

Fig. 11 Illustration de l'écran du mode compteur de pas



C. Fixez le podomètre à votre ceinture tout en le maintenant à niveau, perpendiculairement, comme le montre la figure 12. Dès lors, le nombre de pas augmentera de 1 à chaque pas effectué. L'appareil calculera simultanément la distance parcourue et les calories brûlées en fonction du poids et de la foulée de l'utilisateur.

D. En mode compteur de pas, appuyez sur le bouton ▲/▼ pour consulter les calories brûlées et la distance parcourue, comme le montrent les figures 13 et 14.

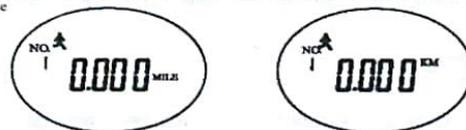
Fig. 12 Fixation du podomètre



Fig. 13 Affichage des calories brûlées



Fig. 14 Le symbole de forme correspondant clignote sur l'écran des résultats de l'analyse de masse grasseuse



E. Plage compteur de pas : 0-99999 pas
 Plage compteur de calories : 0-9999,9 kilocalories
 Plage distance parcourue : 0-99,999 km (miles)

Fig. 15 L'écran des résultats de l'analyse de masse grasseuse affiche une erreur



4. Remarques :

A. Lors du processus de réglage des valeurs ci-dessus (sauf pour le numéro utilisateur), appuyez sur le bouton haut/bas pendant 2 secondes pour passer sur le mode de réglage rapide.

B. En mode analyse de la masse grasseuse et lors du statut d'affichage de n'importe quel élément, appuyez sur le bouton SET pendant 2 secondes pour passer à la saisie du poids.

C. Si l'écran de résultats de l'analyse de masse grasseuse affiche une erreur, comme le montre la figure 15, en voici les possibles raisons :

* Les résultats excèdent la plage de valeurs autorisée (le processus d'analyse avec l'image en mouvement présentée dans l'image de droite de la figure 9).

* Après avoir appuyé sur le bouton START pour lancer l'analyse, vous n'avez peut-être pas placé vos pouces aux bons endroits (le processus d'analyse sans l'image en mouvement présentée dans l'image de droite de la figure 9).

* Au cours de l'analyse, vous avez peut-être placé vos pouces sur les boutons de lancement mais sans exercer la bonne pression.

* Vos pouces sont trop secs, ce qui provoque un mauvais contact.

D. Une mauvaise fixation du podomètre affecte la précision du podomètre.

E. Les informations ci-dessus sont enregistrées lorsque l'appareil est sous tension. Après le remplacement de la pile ou après la mise hors tension de l'appareil, les différentes configurations seront restaurées à leur valeur par défaut. F. Ne pas utiliser cet appareil en cas de grossesse ou de stimulateur cardiaque, pacemaker.

G. En cas de non affichage ou d'affichage anormal, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'arrière de l'appareil (toutes les valeurs seront restaurées à leur valeur par défaut).

5. Remplacement de la pile et entretien :

A. L'appareil utilise une pile lithium CR 2025*3 V. En cas d'alimentation insuffisante, remplacez la pile.

B. Pour remplacer la pile : Retirez d'abord la vis fixant le couvercle de pile, puis poussez vers l'extérieur pour dégager le couvercle. Retirez la pile usagée, puis insérez la pile neuve (borne positive vers le haut), en insérant une extrémité de la pile dans la partie inférieure de la dalle positive du logement de pile. Remplacez alors le couvercle de pile dans son logement en le maintenant à niveau, puis poussez-le vers l'avant pour terminer le remplacement de la pile.

C. Ne nettoyez pas l'appareil avec des produits chimiques ou des détergents agressifs.

D. Ne plongez pas l'appareil dans un liquide, ne l'exposez pas à des températures élevées.

E. Évitez de le cogner, de le faire tomber ou de le démonter vous-même.

Importé par : **eden prime** 77 avenue Paul Doumer
 92500 Rueil Malmaison FRANCE

