



Podomètre Pulsomètre JS-210 ■  
 Podomètre Multi Fonctions JS-210B ■

Félicitations pour votre achat. Ce podomètre facile à utiliser, sera un véritable allié d'une vie active de part ses caractéristiques : compteur de pas, compteur de calories brûlées, indicateur de distance parcourue, indicateur du temps d'activités. Le plus important, en plus de la possibilité de compter jusqu'à 1 million de pas, est qu'il fait pulsomètre ! Pour rendre son utilisation agréable, lisez le manuel d'instructions avant son utilisation.



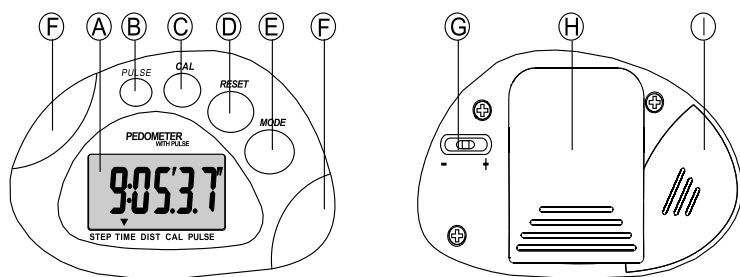
**Remarque importante :**

**Ce produit est à utiliser dans un cadre sportif  
 il n'est pas à utiliser dans un cadre médical**

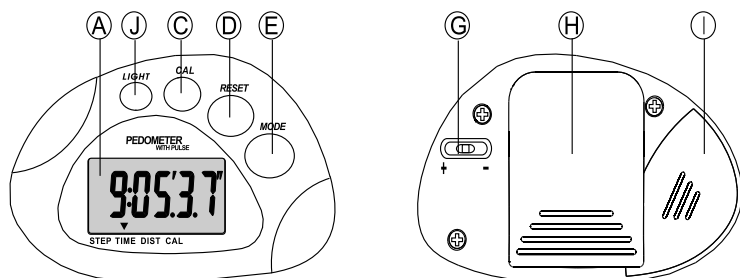
## ■ CARACTERISTIQUES

CARACTERISTIQUES	JS-210	JS-210B	CARACTERISTIQUES	JS-210	JS-2
Pulsomètre	√	X	Indication calories brûlées	√	√
10 mémoires Pulsomètre	√	X	Ajustement longueur des pas	√	√
Indication Nb pas cumulés	√	√	Ajustement poids	√	√
Indication Temps d'activité	√	√	cm / Inch, Km / Mile	√	√
Indication distance parcourue	√	√	Rétro éclairage	X	√

## ■ NOMS ET FONCTIONS (Diag. A)



JS-210



JS-210B

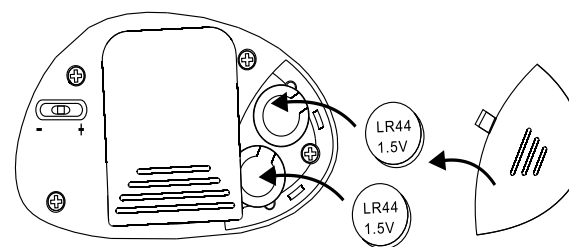
(Diag. A)

- A Ecran LCD
- B Bouton [PULSE] : Affiche la fréquence cardiaque
- C Bouton [CAL] : Affiche le nombre de calories brûlées
- D Bouton [RESET] : Efface les données ou incrémente
- E Bouton [MODE] : Affiche les différents modes
- F Capteur sensible : Mesure la fréquence cardiaque
- G Bouton de réglage de la sensibilité du compteur des pas  
 "+" augmente la sensibilité du compteur de pas  
 "-" diminue la sensibilité du compteur de pas
- H Clip pour attache ceinture
- I Couvercle pour le changement des piles
- J Bouton [LIGHT] du rétro éclairage : éclaire pendant 5 secondes

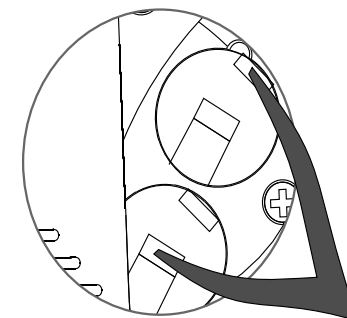
## ■ INSTALLATIONS DES PILES :

1. Pressez doucement le couvercle de l'emplacement des piles pour l'ouvrir
2. Insérez 2 piles de type LR44 1.5V dans l'emplacement comme indiqué sur le DIAG B. Refermez le couvercle

**! Note** Lorsque l'affichage paraît terne, Remplacez les piles.  
 Après le remplacement des piles, toutes les données sont perdues. Le podomètre retrouve les valeurs par défaut. Paramétrez à nouveau vos données personnelles.  
 S'il n'y a pas d'affichage ou des dysfonctionnements après le changement des piles, vérifiez les piles et remettez les.  
 Ou vous pouvez avec un petit objet métallique créer un court circuit comme le montre le Diag. C.



(Diag. B)



(Diag. C)

## ■ INITIALISATION : SYSTEME IMPERIAL OU METRIQUE / AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DES PAS ET DU POIDS

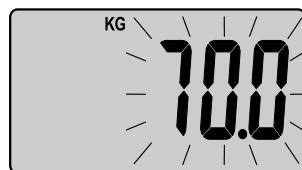
1. Pressez en même temps les boutons [MODE] [START/STOP] et [RESET] pour initialiser le podomètre.

2. "CM" clignote sur l'écran : Cela veut dire "centimètre", il s'agit du système métrique. Pressez le bouton [RESET] pour sélectionner le système désiré, impérial ou métrique.



(Diag. D)

3. Pressez le bouton [MODE] pour confirmer le choix du système Poids/Taille, ensuite le chiffre de la longueur d'un pas s'allume en clignotant (DIAG D).



(Diag. E)

4. Pressez le bouton [RESET] pour paramétrer la longueur de votre pas puis pressez le bouton [MODE] pour confirmer.

5. Le chiffre du poids clignote (Diag E), pressez le bouton [RESET] pour l'ajuster et pressez le bouton [MODE] pour confirmer et quitter le mode paramétrage.

### ⚠ Remarques :

- Dans le système impérial, l'unité de la distance sera le "Mile" et dans le système métrique, l'unité de la distance sera le Kilomètre.
- La longueur du pas sera une valeur importante pour mesurer la distance parcourue, celle du poids sera aussi importante pour la mesure des calories brûlées. Prenez soin de bien les paramétrer.
- La valeur de la longueur du pas est comprise entre 30 et 50 cm (~11 et 60 inch), la valeur par défaut est 50 cm (20 inch). Pressez 1 fois sur RESET pour incrémenter d'une unité la valeur. Cette valeur va de la plus petite à la plus grande et refait un cycle.
- La valeur du poids est comprise entre 30 et 150 Kg (~65 et 340 pounds), la valeur par défaut est 50 Kg (100 pounds). Pressez 1 fois sur RESET pour incrémenter d'une unité la valeur. Cette valeur va de la plus petite à la plus grande et refait un cycle.
- Si aucune opération se fait pendant 30 secondes, le mode paramétrage est quitté automatiquement.
- La longueur du pas est une valeur variable, vous pouvez donc prendre une valeur moyenne sur plusieurs pas comme indiqué sur la figure J.

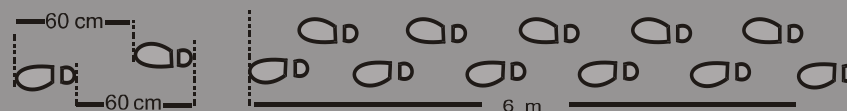


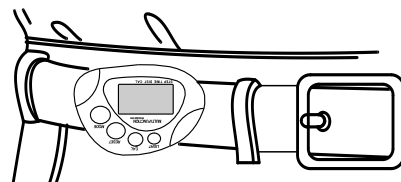
FIG J

## ■ MODIFICATION DE LA LONGUEUR DU PAS ET DU POIDS


Pressez le bouton [MODE] pendant 4 secondes pour entrer dans le mode paramétrage. Référez vous aux instructions du paragraphe précédent : [ INITIALISATION : SYSTEME IMPERIAL OU METRIQUE /AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DES PAS ET DU POIDS ]

## ■ COMMENT PORTER LE PODOMETRE

Attachez le podomètre au niveau de votre ceinture ou sur un vêtement. Vérifiez que le podomètre est attaché solidement dans la position horizontale EXACTEMENT comme le montre la Diag. G.



(Diag. G)

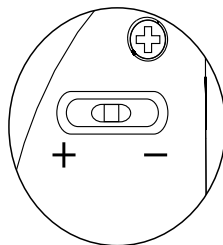
 **NOTE :** une mauvaise position du podomètre peut provoquer une mesure incorrecte.

## ■ COMMENT PARAMETRER LA SENSIBILITE

Vérifiez la sensibilité du compteur de pas avant la première utilisation du podomètre comme suit :

1. Portez le podomètre comme indiqué sur le Diag G. Marchez et comptez le nombre de pas effectués.

2. Comparez le nombre de pas calculé avec celui indiqué par le podomètre. Si la valeur du podomètre est supérieure à votre nombre de pas calculé, réglez le bouton vers le "-" (Diag H). Si la valeur du podomètre est inférieure à votre nombre de pas calculé, réglez le bouton vers le "+". Recommencez l'opération jusqu'à que la sensibilité soit correcte.



(DIAG H)



*Pour une personne et pour un podomètre, une fois que la sensibilité est réglée correctement, ne la changez plus.*

## ■ LIRE, EFFACER LES VALEURS DU NOMBRE DE PAS /DISTANCE PARCOURUE/ CALORIES BRULEES

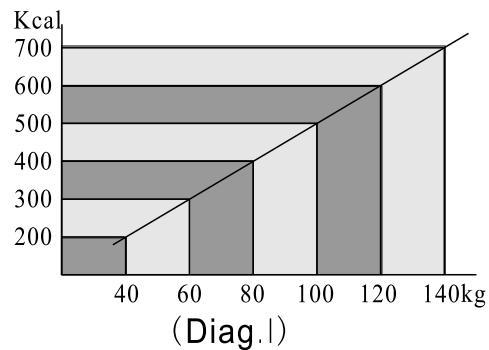
1. Pressez le bouton [MODE] pour passer de l'affichage du temps d'activité à l'affichage Distance parcourue et à l'affichage Nb calories brûlées.
2. Pressez le bouton [CAL] pour afficher le nombre de calories brûlées.
3. Dans le mode Distance ou Calories brûlées, pressez le bouton [RESET] pendant 3 secondes pour effacer toutes les données.

### **Note:**

*Lors de l'utilisation du compteur de pas, si aucun pas n'est fait pendant 3 secondes, le podomètre s'arrête automatiquement. Ensuite lorsque les pas recommencent, le compteur recommence automatiquement à compter les pas. Si aucun pas n'est fait pendant 4 minutes, le podomètre s'éteint automatiquement et garde les données enregistrées. Pressez n'importe quel bouton pour recommencer à compter les pas*

## ■ INDICATION DE L'EFFICACITE DE L'EFFORT :

Pour indication, une personne de 60 Kgs faisant 10 000 pas consomme 300 KCAL. Le Diag. I indique les calories brûlées en fonction du poids pour 10 000 pas .



## ■ RETRO ECLAIRAGE (JS-210B)

Pressez le bouton [LIGHT] pour obtenir un rétro éclairage de 5 secondes

**⚠ REMARQUE :** N'utilisez pas le rétro éclairage si vous n'en avez pas besoin pour économiser les piles.

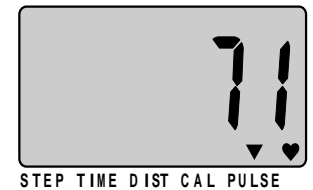
## ■ UTILISATION DU PULSOMETRE (JS-210)

La fréquence de pulsation indique le nombre de battements du coeur sur une période donnée. Le podomètre indique approximativement le nombre de fois que le coeur bat en une minute. Plusieurs facteurs comme fumer, manger et les émotions peuvent faire varier cette fréquence. Surveiller la fréquence cardiaque permet d'établir comment le coeur travaille en fonction de l'activité. L'information peut être utilisée pour planifier des exercices quotidiens efficaces.

Des individus avec une fréquence cardiaque irrégulière ou une déficience cardio vasculaire peuvent avoir des difficultés à obtenir une valeur correcte. Cependant,

cette fréquence est donnée à titre d'information dans le cadre d'une activité sportive et non d'une surveillance médicale.

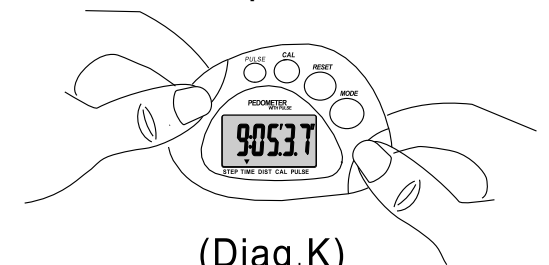
1. Pressez le bouton [PULSE] pour obtenir l'affichage "PULSE" et l'indication ♥ comme indiqué sur le Diag J.



(Diag J)

**⚠ Remarque :** Si le capteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, le podomètre reviendra automatiquement sur l'affichage précédent.

2. Appuyez vos deux pouces sur les capteurs et assurez vous de bien être en contact avec ces capteurs en appuyant vos index comme indiqué sur le Diag. K.



(Diag. K)

3. Maintenez bien cette position. L'icône ♥ clignote, votre fréquence cardiaque est indiquée.

**⚠ Note** Le podomètre ne peut pas compter les pas pendant la mesure de la fréquence cardiaque.

*Dans certains cas, le pulsomètre peut ne pas lire la fréquence cardiaque et retourne dans le mode "Steps" compteur de pas. Pressez le bouton [PULSE] pour à nouveau mesurer la fréquence cardiaque. Ne bougez pas vos pouces lorsqu'ils sont sur les capteurs pendant la mesure sinon la mesure sera élevée. Dans ce cas, pressez le bouton [MODE] et à nouveau le bouton [PULSE] pour recommencer une mesure.*


*Vérifiez de bien couvrir totalement les capteurs avec vos pouces, sinon le pulsomètre ne captera pas le signal correctement. En hiver si vos doigts sont secs, humidifiez-les avant la mesure.*


#### 4. Mémoire des mesures de fréquences cardiaques :

Lorsque vous enlevez les pouces des capteurs, l'affichage indique la dernière mesure de pulsation, pour enregistrer les données de pulsation pressez le bouton [PULSE].

La valeur est enregistrée dans la mémoire RE1.

Les mémoires vont de RE1, RE2,.... RE9 et RE0.

 **Note** *Lorsque les mémoires sont utilisées jusqu'à 10, la plus ancienne des mémoires est effacée au profit de la nouvelle valeur.  
Les mémoires sont utilisées de RE0 à RE9 ....  
et font un cycle.*

 **Note** *Depuis l'affichage du défilement des mémoires, pressez le bouton [PULSE] pour revenir à l'écran de mesure de la fréquence cardiaque. Vous pouvez également attendre et l'affichage reviendra automatiquement à l'écran de mesure.  
Si les capteurs ne détectent plus de signal, l'écran du compteur de pas s'affiche au bout de 6 secondes.*

## ■ LES SITUATIONS SUIVANTES IMPACTENT LE COMPTAGE DES PAS

1. L'utilisateur ne doit pas porter l'appareil dans la poche, sur le bord d'une poche, sur le centre de l'abdomen ou le côté du corps **Se référer au Diag G pour une position correcte de l'appareil.**
2. Marcher avec des pas non standards (long ou court)
3. Courir ou faire un footing
4. Faire des écarts, monter ou descendre les escaliers ou prendre le bus.
5. Les grands chocs ou l'humidité sur l'appareil.
6. Le podomètre ne doit pas être vertical en marchant.
7. Marcher sur une route irrégulière.
8. Oublier de régler la sensibilité du compteur de pas.

## ■ PROBLEMES POSSIBLES

Problèmes	Cause	SOLUTIONS
Erreur Calories	Donnée du poids incorrecte	Paramétrez correctement la valeur du poids
Erreur fréquence cardiaque	Placement du doigt	Assurez vous que le doigt touche le capteur correctement et que vous appuyez assez
Pas d'alimentation	Installation pile incorrecte	Installez les piles correctement
	Pile faible	Remplacez les piles
Erreur de comptage des pas	Podomètre porté de façon incorrecte	Repositionnez le podomètre correctement
	Ajustement de la sensibilité incorrect	Ajustez la sensibilité correctement
Erreur de distance	Longueur de pas non régulière	Réalisez des longueurs de pas les plus régulières possibles
	Mauvais paramétrage de la longueur d'un pas	Paramétrer correctement la longueur d'un pas

## ■ SPECIFICATIONS

Les MODES : STEP (compteur de pas), DIST (distance parcourue) CAL (Nb de calories brûlées), TIME (temps d'activité), PULSE (pulsomètre)  
Compteur de pas : 0~999 999 pas  
Distance parcourue : 0~9 999.99 kms (0-9 999.99 miles)  
Temps d'activité : 0 ~99 Heures 59 minutes 59 secondes  
Calorie : 0.0~99 999.9 Kcal  
Longueur de pas : 30-150 cm (11-60 inch)  
Poids : 30-150 Kg (65-340 lbs)  
Fréquence cardiaque : 40~240bpm  
Nombre de mémoires de fréquences cardiaques : 10  
Rétro éclairage : 5 secondes  
Température d'utilisation : 0°C à 50°C  
Température de stockage : -10°C à 60°C  
Alimentation : 2 Piles Lr44 1.5V  
Dimensions : 70.5 \*44.5\*18.3 mm  
Poids : 39g sans piles

## ■ PRECAUTIONS

Les suggestions suivantes permettent de préserver la longévité de votre podomètre.

1. Garder votre podomètre au sec. Si le podomètre est en contact avec l'eau, essuyez-le immédiatement.
2. Stockez votre podomètre à des températures normales. Les températures excessives peuvent impacter fortement les composants, les piles ou la distorsion du plastique.
3. N'exposez pas votre podomètre aux chocs, cela peut endommager les circuits et provoquer des dysfonctionnements.
4. Ne nettoyez pas votre podomètre avec un produit corrosif. Essuyez-le avec un chiffon sec.
5. N'utilisez que des piles neuves dont le type est indiqué dans cette notice.
6. Ne pas toucher les composants, cela peut provoquer des dommages et arrêter la garantie de votre podomètre.