

Fonctions:

- Compteur de pas jusqu'à 100.000 pas
- Compteur de kilomètres jusqu'à 1.000 km
- Compteur de calories
- Timer Count Up/ Down:
- Chronomètre, Heure avec alarme
- Compteur manuel

Renseignements pour le mesurage

Tenez le compteur de pas vertical avec l'affichage orienté envers vous, mouvez-le avec précaution vers le haut et vers le bas. Vous pouvez entendre comment la tige du pendule, qui compte le pas, travaille. Les résultats du mesurage peuvent être éventuellement altérés dans les situations suivantes:

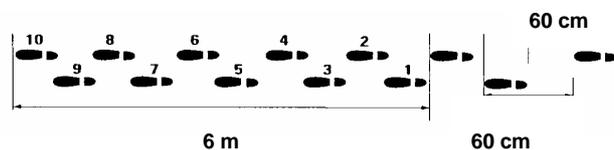
- 1) Quand on marche en manière particulière, quand on porte des sandales ou on traîne les pieds
- 2) Si vous appliquez à ce compteur de pas des mouvements verticaux par exemple en vous mettant debout / en vous assoyant, en sautant, en entrant ou en sortant des véhicules.

Indications pour la collocation

Fixez le compteur de pas selon les illustrations avec le clip sur les passants des pantalons ou sur la ceinture.

Enregistrez votre longueur d'entrejambe

Parcourez une distance établie (p.e. poteaux de la route) y comptez vos pas. Divisez la distance par les pas parcourus (p.e. 6 mètres / 10 pas = 60cm de longueur d'entrejambe) et introduisez cette valeur en cm.



Avant de régler

IMPORTANT !!! Actionnez la touche [RESET] qui se trouve sur la partie postérieure du boîtier.

Réglage de l'heure

Actionnez la touche [MODE] pour obtenir la Modalité TIME (TIME est visualisé dans la partie inférieure de l'affichage). Pressez et gardez pressée la touche [SET] jusqu'à quand les "Secondes" clignotent, ensuite vous pouvez, avec la touche [ADJUST], les régler sur 00 sec. Actionnez la touche [SET], les minutes clignotent, et ils peuvent être réglés avec la touche [ADJUST]. En actionnant à nouveau la touche [SET] vous pourrez régler les heures avec la touche [ADJUST]. Actionnez la touche [SET] à nouveau pour quitter la Modalité Réglage. Avec la touche [ADJUST] vous pouvez commuter entre les systèmes de temps 12/24 heures

Réglage de l'alarme

Actionnez la touche [MODE] pour obtenir la Modalité ALARM (ALM est visualisé dans la partie inférieure de l'affichage). Pressez et maintenez pressée la touche [SET], les minutes clignotent, et sont réglés avec la touche [ADJUST]. En actionnant la touche [SET] à nouveau vous pourrez régler les heures avec la touche [ADJUST]. Actionnez la touche [SET] à nouveau pour quitter la Modalité de Réglage.

Alarme ON / OFF

En Modalité ALARM vous pouvez, avec la touche [ADJUST], activer ou éteindre l'alarme (🔔 apparaît dans le display).

Fonction – Chronomètre (Timer Count-up)

Actionnez la touche [MODE] pour obtenir la Modalité Chronomètre (UP est visualisé dans la partie inférieure du display). En actionnant la touche [ADJUST], vous démarrez / arrêtez le chronométrage. Avec la touche [SET] vous pouvez effectuer le reset du chronométrage

Fonction timer count-down

Actionnez [MODE] pour obtenir la Modalité Count-down (DOWN est visualisé dans la partie inférieure du display). Pressez et maintenez pressée la touche [SET] jusqu'à quand les "secondes" clignotent, vous pourrez les régler avec la touche [ADJUST]. Actionnez la touche [SET], les minutes clignotent, et ils peuvent être réglés avec la touche [ADJUST]. En actionnant à nouveau la touche [SET] vous pourrez régler les heures avec la touche [ADJUST]. Actionnez à nouveau la touche [SET] pour quitter la Modalité Réglage. Avec la touche [ADJUST] vous démarrez le Count Down. Quand vous atteignez le 0 le ton "BiBi" sonne Avec [SET] vous arrêtez l'alarme et vous pouvez démarrer le timer à nouveau avec la valeur réglée. Pressez et maintenez pressées les touches (SET) & [ADJUST] pour régler le timer à nouveau sur 0 Temps de chronométrage maximal 23 heures 59min. 59sec.

La fonction compteur de pas "STEP"

Actionnez [MODE] pour obtenir la Modalité Compteur de pas (STP.M est visualisé dans la partie inférieure du display). Avec la touche [ADJUST] vous changez entre STEP, DIS, CALS (compteur de pas, compteur de kilomètres, compteur de calories). Dans le Menu STEP on peut visualiser seulement les pas effectués. Pressez et maintenez pressées les touches (SET) & [ADJUST] pour régler l'affichage sur 0.

La fonction compteur kilométrique "DIS"

Dans le Menu "DIS" actionnez la touche [SET], puis [ADJUST] pour régler votre longueur d'entrejambe (STR apparaît dans la partie supérieure du display). Gamme de réglage de la longueur d'entrejambe : de 30 jusqu'à 90 cm. En actionnant la touche [SET] vous obtenez le menu d'affichage DIS où la distance qui a été parcourue est visualisée.

La fonction affichage de la consommation de calories "CALS"

Dans le Menu "CALS" actionnez la touche [SET], puis [ADJUST] pour régler votre poids du corps (WT apparaît dans la partie inférieure du display). Gamme de réglage poids du corps : de 20 jusqu'à 150kg. En actionnant la touche [SET] vous obtenez le Menu d'affichage CALS où la consommation de calories calculée est visualisée.

La fonction compteur (compteur manuel)

Actionnez la touche [COUNT] pour régler le compteur sur la valeur 1. Cela fonctionne dans tous les Menus, mais la visualisation est possible seulement dans l'affichage „STEP“.

Echange de batteries

Si l'affichage est faible ou incomplet, substituez la batterie (1 pièce L1154 ou batterie équivalente) : ouvrez le boîtier de la batterie avec un tournevis pour vis de crosse, éliminez la vieille batterie (s'il vous plaît éliminez-la de manière adéquate, ne la jetez pas dans les déchets domestiques). Insérez la nouvelle batterie avec le pole + vers le haut dans l'appareil.

Réparation des dérangements

Si l'affichage est faible ou erroné, actionnez la touche [RESET] sur la partie postérieure du boîtier ou changez la batterie. Après avoir changé la batterie actionnez la touche [RESET] aussi et réglez le compteur de pas comme décrit.