

Notice : PODOMETRE/PULSOMETRE

Merci d'avoir choisi ce pulsomètre et pedomètre P02. Nous espérons que ses fonctions spécifiques vous aideront à améliorer votre santé.

Le calcul du rythme cardiaque et du nombre de pas procure des données significatives pour vos activités sportives quotidiennes.

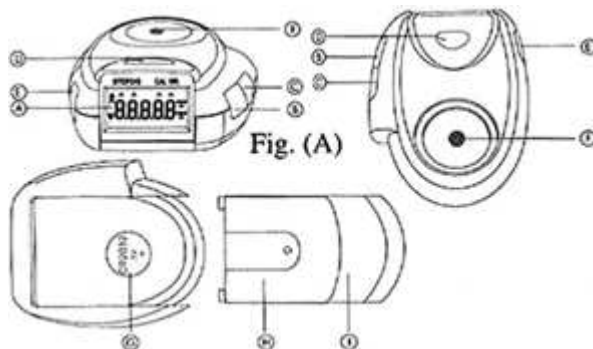
Veillez lire attentivement les instructions ci-dessous pour utiliser correctement ce produit.

FONCTIONS

1. Rythme cardiaque
2. Longueur du trajet
3. Nombre de pas
4. Configuration des pas
5. Nombre de calories
6. Configuration du poids
7. Avertissement de faible puissance

DENOMINATION ET FONCTIONS DES PIECES

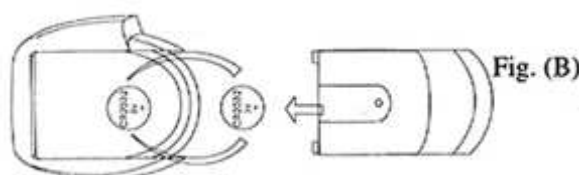
- A. Affichage à cristaux liquides (LCD) : affichage à une seule ligne.
- B. Touche MODE: pour basculer entre les modes d'affichage.
- C. Touche SET: pour définir le poids, le nombre de pas et l'unité.
- D. Touche de mesure du rythme cardiaque : pour mesurer le rythme cardiaque.
- E. Touche RESET : pour effacer les enregistrements
- F. Cavité de mesure
- G. Piles
- H. Pinces de fixation à la ceinture
- I. Couvercle du compartiment pour piles



INSTALLATION DES PILES

1. Faites glisser le couvercle du compartiment pour piles vers la droite du panneau avant.
2. Insérez 1 pile 2032 et fermez le compartiment pour piles comme décrit à la figure (B)

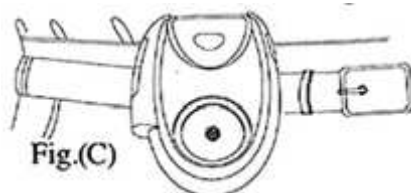
Remarque : remplacez les piles lorsque l'avertissement de faible puissance s'affiche.



PORT DU PEDOMETRE

Suspendez le pédomètre verticalement à votre ceinture. Ouvrez le couvercle du panneau et appuyez sur [RESET] pendant plus de 3 secondes pour effacer les enregistrements existants et rétablir la position de départ, puis fermez le couvercle (voir Fig. C).

Remarque : une position inadéquate du pédomètre peut affecter sa précision.



REGLAGE DE LA LONGUEUR DU PAS

Sélectionnez la longueur de votre pas afin d'obtenir des enregistrements optimaux.

CONFIGURATION DES PAS

* Le nombre de pas est compris entre 0 et 99 999. Chaque fois que vous centrez un signal, un pas est enregistré.

* En mode d'affichage des pas (STEP clignote), appuyez sur la touche SET pour entrer la configuration d'un objet (<< la face » clignote).

* Le pas de l'objet est défini en usine. Lorsqu'il s'affiche à l'écran, appuyez sur la touche SET pour configurer la séquence ci-dessous : ..., 10 000, 20 000, 90 000. Ce produit propose une configuration rapide en 2 secondes. Si aucune opération n'est exécutée dans les 5 secondes, le nouveau réglage est validé et le pédomètre revient en mode d'affichage du nombre de pas.

DISTANCE

* 0~199,99 km/miles.

* En mode d'affichage de la distance (DIS clignote), appuyez sur la touche SET pour définir la longueur du pas.

* Appuyez sur SET pour définir une longueur de pas comprise dans la plage suivante : 30~200: à 5 cm, valeur d'usine : 70 cm ; ou 10~80, à 2 pouces, valeur d'usine : 30 pouces, propose un réglage rapide en 2 secondes. Si aucune opération n'est exécutée dans les 5 secondes, le nouveau réglage entre en vigueur et le pédomètre revient en mode d'affichage de la distance.

CALORIES

* 0-9999.9 cal, cal=pas/coefficient.

* En mode d'affichage de l'énergie (cal clignote), appuyez sur SET pour entrer le poids.

* Appuyez sur SET pour définir le poids, 30~150 : à 5 kg, valeur d'usine : 60 kg; ou 60~350, à 10 lb, propose un réglage rapide en 2 secondes. Si aucune opération n'est exécutée dans les 5 secondes, le nouveau réglage entre en vigueur et le pédomètre revient en mode d'affichage des calories.

MESURE DU RYTHME CARDIAQUE

Le rythme cardiaque est défini comme le nombre total de battements du cœur pendant une période donnée. Le pédomètre prend cette mesure chaque minute. De nombreux facteurs, tels que le fait de fumer, un régime, la cadence de la respiration et l'état nerveux peuvent affecter le rythme cardiaque. Le contrôle de celui-ci peut vous aider à déterminer votre niveau physique personnel et à établir un programme sportif adapté. Cependant, les patients présentant des battements de cœur irréguliers ou une faiblesse cardiovasculaire peuvent difficilement mesurer leur rythme cardiaque.

1. Appuyez sur la touche TEST pour entrer en mode de mesure du rythme cardiaque, comme illustré sur la figure ci-dessous « » s'affiche sur la première ligne de l'écran LCD.
2. Insérez l'index de la main droite dans la cavité de mesure qui contient un capteur de rythme cardiaque situé dans une pastille en plastique.
3. Restez calme, évitez que le doigt soit serré ou comprimé dans la cavité de mesure, sous peine de fausser la mesure.



4. Durée de la mesure : 30 secondes. Un double signal sonore « di... » retentit après le test.
5. Si les résultats sont considérés comme erronés, recommencez la mesure. S'il ne reçoit aucun signal de battement de coeur dans les dix secondes, le pedomètre arrête automatiquement la mesure.

Remarque :

1. Si vous placez le doigt à l'endroit correct, le signal « » clignote sur l'écran LCD pour indiquer que le podomètre enregistre les battements de coeur.
2. Lors de la mesure du rythme cardiaque, votre doigt doit rester immobile.
3. Votre doigt doit appuyer légèrement sur l'inducteur.
4. Le doigt à tester ne doit pas être trop froid.
5. Veillez à ce que votre doigt et l'inducteur soient propres.
6. Vérifiez que les piles sont encore suffisamment chargées.

CARACTERISTIQUES

Conversion des fonctions : nombre de pas, distance, longueur des pas

Nombre de pas: 0-99 999

Distance: 0-199,99 km/miles

Longueur des pas: 30-200 ou 10-80 pouces

Plage de mesure du poids: 30-150 kg ou 60-350 livres

Plage de mesure du rythme cardiaque: 40-240 pulsations/minute

Température de fonctionnement : -10 à 40°C

Température de stockage : -20 à 60°C

Alimentation: 1 Pile

Durée de vie des piles: 1 an

Taille : 70 x 525 x 32,8 mm

Poids : 43 g

ENTRETIEN

Les propositions suivantes peuvent vous aider à prolonger la vie de votre pedomètre.

1. Veillez à ce que le pedomètre reste sec. Séchez-le immédiatement s'il a été mouillé par inadvertance.
2. Utilisez et stockez ce produit à une température normale. Des températures extrêmes risqueraient de réduire la durée de vie de ses composants et d'endommager les piles, ou encore de déformer ou de faire fondre les pièces en plastique.
3. Manipulez-le avec précautions. Toute chute risquerait d'endommager la carte de circuits et d'altérer le fonctionnement du podomètre.
4. Essuyez régulièrement Le produit pour préserver son aspect neuf, mais ne le nettoyez pas avec un produit chimique puissant, un solvant de nettoyage ou un détergent corrosif.
5. Utilisez les piles recommandées et remplacez les piles usagées à temps.
6. Ne modifiez pas les composants du podomètre. Toute panne en découlant mettra fin à votre garantie.

CONSEILS

*Ce manuel est susceptible d'être modifié sans avis préalable.

* Le fabricant et le fournisseur ne peuvent être tenus responsables de tout dommage ou dépréciation entraînés par une utilisation inadéquate de l'instrument par vous-même ou un tiers.

* Toute duplication est interdite, sauf autorisation du fabricant.

