MONTRE PODOMETRE
MODE D'EMPLOI

Pour rester en bonne santé, il est essentiel de pratiquer une activité physique quotidienne. Ainsi le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande:

- au moins l'équivalent de **30 minutes de marche** rapide pour les adultes
- au moins l'équivalent **d'une heure** pour les enfants et les adolescents

Le terme «**marche rapide**» désigne un **rythme plus soutenu** que celui adopté pendant une promenade. Votre pas est plus énergique, votre respiration un peu accélérée. Pour autant, vous n'êtes pas essoufflé : vous pouvez toujours parler normalement. Sur terrain plat, cette allure se traduit par une vitesse de **4 à 6 km/h**.

Essayez de vous fixer chaque jour de nouveaux objectifs : 200 pas supplémentaires aujourd'hui, ou alors prenez les escaliers cette fois-ci ou bien une petite promenade, vous aideront à atteindre votre objectif !

En moyenne, une femme a besoin de 2000Kcal et l'homme 2500Kcal dans sa journée. Et c'est si vite atteint. Alors ne culpabilisons plus de manger un chocolat, quelques minutes de marche, et voilà les calories dépensées.

DESCRIPTION

Cette montre podomètre est destinée uniquement pour la pratique de la marche à pied
Elle est dotée d'un écran à cristaux liquides et de deux boutons : SET (S) et MODE (M). Appuyer sur SET ou MODE pour activer le rétroéclairage.

Après avoir enclenché le podomètre (en appuyant sur le bouton MODE) et dès que vous commencez à marcher, le podomètre prend en compte les mouvements de vos bras et comptabilise le nombre de pas, la distance parcourue et le nombre de calories dépensées (voir figure 2 ci-dessous)



Figure 1

RECOMMANDATIONS A SUIVE IMPERATIVEMENT POUR UNE BONNE UTILISATION:

1) Mouvement des bras

Le ballant des bras doit être naturel comme lors d'une marche normale : le mouvement des bras vers l'avant et l'arrière déclenchera automatiquement le comptage des pas. Voir figure 2.

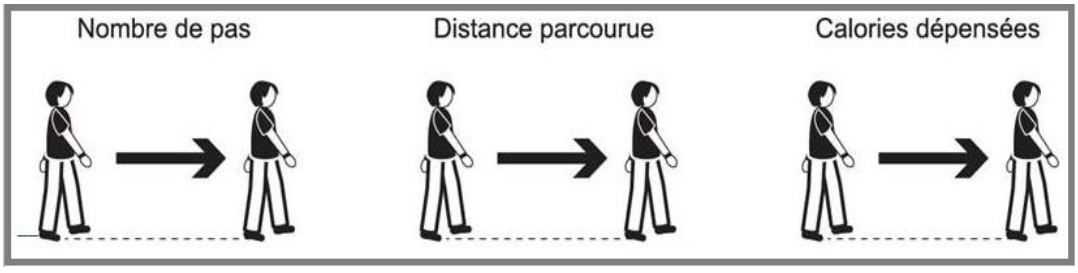


Figure 2

2) Port du bracelet

Pour que le podomètre fonctionne correctement, il faut que:

Le bracelet doit être porté un peu serré sur le poignet pour assurer une correcte comptabilisation des pas. Il ne doit être ni lâche, ni trop serré.

Avant utilisation de la montre, appuyez sur « SET » pour régler l'affichage en « kilomètres ». Appuyez sur « MODE » puis « SET » pour régler l'affichage en « miles ».

REGLAGE DE L'HEURE DIGITALE

1. En mode d'affichage de l'heure, appuyer et maintenir le bouton «SET» enfoncé jusqu'à ce que le format des heures clignote.
2. Appuyer sur «MODE» pour sélectionner le format 12H ou 24H.
3. Appuyer sur «SET» pour valider et passer au réglage des heures. La valeur des heures clignote.
4. Appuyer sur le bouton «MODE» pour régler l'heure.
5. Appuyer à nouveau sur «SET» pour valider et passer au réglage des minutes. Répéter la même manipulation pour régler les minutes.
6. Appuyer à nouveau sur «SET» pour valider et revenir au mode normal d'affichage de l'heure

REGLAGE DES FONCTIONS

Avant d'utiliser votre podomètre, il faut entrer votre longueur de foulée moyenne et votre poids dans les paramètres (voir b. et c. pour effectuer l'entrée de ces données).

a. Comment mesurer la longueur de votre foulée?

Pour un résultat plus précis,

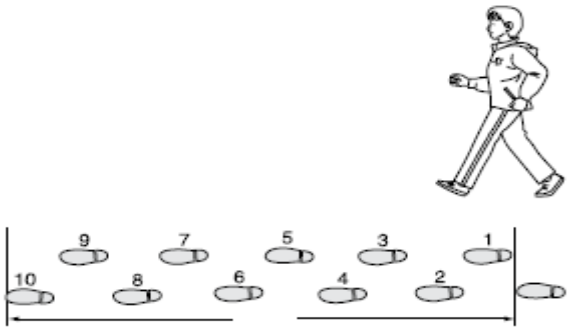
1. Marchez 10 pas comme illustré dans le dessin

2. Mesurez la distance de 10 pas comme indiqué sur le dessin.

3. Divisez le résultat par 10 pour obtenir la longueur de votre foulée.

4. A titre d'information, la longueur de foulée moyenne est d'environ 56 cm.

Avec votre longueur de foulée moyenne et votre poids, le podomètre calculera ainsi la distance parcourue et les calories dépensées.



Figuur 3

b. réglage de la longueur de foulée

1. En mode d'affichage de l'heure, appuyer deux fois sur «MODE». L'écran affiche alors 0:00km.
2. Appuyer et maintenir "SET" jusqu'à ce que la distance en cm clignote.
3. Appuyer à nouveau sur «MODE» pour régler la valeur qui va de 30 à 200 cm.

Remarques:

- La valeur augmente de 5 cm à chaque fois que vous appuyez sur «MODE».
- Si aucun bouton n'est enfoncé au bout d'environ 60 secondes, la montre affichera la valeur de la distance parcourue dans le format 0: 00km.

4. Appuyer sur «SET» pour valider.

c. Réglage du poids

1. En mode d'affichage de l'heure, appuyer trois fois sur «MODE», l'écran affiche 0.
2. Appuyer et maintenir le bouton «SET» jusqu'à ce que la valeur du poids s'affiche « 0 Kg » ou le poids mémorisé.
3. Appuyer à nouveau sur «MODE» pour régler la valeur qui va de 30 à 120kg.

Notes:

- **La valeur augmente de 2kg à chaque fois que vous appuyez sur «MODE».**
- **Si aucun bouton n'est actionné au bout d'environ 60 secondes, la montre affichera la valeur des calories dépensées.**

4. Appuyer sur «SET» pour valider.

d. Réinitialisation

1. En mode d'affichage de l'heure, appuyer une fois sur mode pour afficher le nombre de pas.
2. Puis appuyer sur le bouton «SET» pour remettre à zéro la valeur.

UTILISATION DU PODOMETRE

En mode d'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton "MODE" afin de visualiser le nombre de pas (**step**), la distance parcourue (**km**), le nombre de calories dépensées (**Kcal**).

Après la mise en marche du podomètre, évitez de faire des mouvements tels qu'enlever la montre, réajuster le bracelet, etc., car le podomètre risque de les prendre en compte dans la comptabilisation des pas. Dans le cas où ces mouvements parasites étaient pris en compte, il est recommandé d'effacer les données avant d'utiliser le podomètre.

SPECIFICATIONS

Alimentation: 1 pile bouton alcaline AG10 (1.5V)

LE PODOMETRE N'EST PAS ETANCHE. NE PAS UTILISER DANS L'EAU.

ATTENTION

Pour conserver l'aspect esthétique de votre montre, évitez les contacts avec les parfums, les laques, les cosmétiques, les produits d'entretien, les adhésifs et la peinture car ils peuvent être à l'origine d'une décoloration, d'une détérioration et de dommages.
Pour prévenir tout risque lié à la transpiration, à la poussière et à l'humidité, essuyez régulièrement votre montre avec un chiffon doux et sec.
Pour garantir la longévité de votre montre, veuillez respecter les consignes suivantes : Ne tentez pas d'ouvrir le boîtier de la montre. La pile doit être remplacée par une personne qualifiée.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'usager ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.

TRAITEMENT DES APPAREILS ELECTRIQUES ET ELECTRONIQUES EN FIN DE VIE

Application dans les pays de l'Union Européenne et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective.

Ce symbole, apposé sur le produit ou sur son emballage, indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être remis à un point de collecte approprié pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.
En s'assurant que ce produit est bien mis au rebus de manière appropriée, vous aiderez à prévenir les conséquences négatives potentielles pour l'environnement et la santé humaine. Le recyclage des matériaux aidera à conserver les ressources naturelles. Pour toute information supplémentaire au sujet du recyclage de ce produit, vous pouvez contacter votre municipalité, votre déchetterie ou votre distributeur.
Différents types de piles ou des piles neuves et usagées ne doivent pas être mélangés. Les piles doivent être mises en place en respectant la polarité. Les piles usées doivent être enlevées du produit. Les piles doivent être mises au rebut de façon sûre. Les déposer dans des bacs de collecte prévus à cet effet (renseignez-vous auprès de votre revendeur) afin de protéger l'environnement

Importé par ANAIK

10 Rue de la Cense, BP 10233

59654 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France

HORLOGE PEDOMETER
GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Om in vorm te blijven, is het van wezenlijk belang dagelijks te bewegen. Het Programme national nutrition santé (PNNS) beveelt aan:

- Het equivalent van minstens **30 minuten snelwandelen** voor volwassenen;
- Het equivalent van minstens **één uur** voor kinderen en tieners.

Het begrip «**snelwandelen**» wijst op een **gestager ritme** dan tijdens een gewone wandeling. Uw stap is energieker en uw ademhaling iets versneld, zonder daarom buiten adem te zijn: normaal praten blijft mogelijk. Op een vlak terrein vertaalt dit ritme zich naar een snelheid van **4 tot 6 km/u**.

Probeer elke dag nieuwe doelstellingen te bepalen: 200 extra passen vandaag, de trap nemen deze keer of een wandeling zullen u helpen uw doelstelling te bereiken!

Een vrouw heeft gemiddeld 2000Kcal per dag nodig en een man 2500Kcal. En daar komt men al snel toe. We hoeven ons dus niet langer schuldig te voelen als we een chocolaatje eten, enkele minuten wandelen en alle calorieën zijn al verbrand.

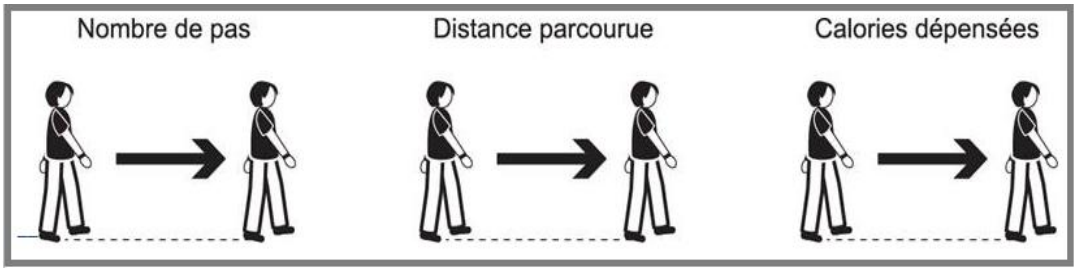
BESCHRIJVING

Dit horloge pedometer is enkel bestemd voor voetwandelingen.
Het is voorzien van een display met vloeibare kristallen en twee toetsen: SET (S) en MODE (M). Druk op SET of MODE om de blauwe achter verlichting in te schakelen.
Na de pedometer aangezet te hebben (druk op de toets Mode) en zodra u begint te lopen, houdt de pedometer rekening met de beweging van uw armen en worden uw passen geteld, de afgelegde afstand en het aantal verbrande calorieën gemeten (zie figuur 2 hierna).
Figuur 1

AANBEVELINGEN DIE VERPLICHT OPGEVOLGD MOETEN WORDEN VOOR EEN CORRECT GEBRUIK:

1) **Beweging van de armen**

De armen moeten op natuurlijke wijze bewegen, zoals tijdens een normale wandeling: De beweging van de armen naar voor en naar achter schakelt automatisch de telling van de passen in. Zie figuur 2.



Aantal passen | Afgelegde afstand | Verbrande calorieën

Figuur 2

2) **De armband**

Opdat de pedometer correct kan werken, moet:

De armband wat strak aan de pols gedragen worden om de passen correct te tellen. Hij mag noch te los, noch te strak zitten.

Voordat u het horloge gebruikt, druk op "SET" om het scherm in "kilometers" aan te passen. Druk op "MODE" en dan "SET" om het scherm in te stellen op "miles".

DIGITALE REGELING VAN DE TIJD

1. In de modus weergave tijd, hou de toets « SET » ingedrukt tot het formaat van de uren knippert.
2. Druk op « MODE » om het formaat 12H of 24H te selecteren.
3. Druk op « SET » om te bevestigen en de uren te regelen. De waarde van de uren knippert.
4. Druk op de toets « MODE » om de tijd te regelen.
5. Druk nogmaals op « SET » om te bevestigen en de minuten te regelen. Herhaal de handeling voor de regeling van de minuten.
6. Druk nogmaals op « SET » om te bevestigen en terug te keren naar de normale modus voor de weergave van de tijd.

REGELING VAN DE FUNCTIES

Vooraleer de pedometer in gebruik te nemen moeten uw gemiddelde paslengte en uw gewicht ingevoerd worden in de parameters (zie **b.** en **c.** om deze gegevens in te voeren).

a. Hoe de lengte van uw pas te meten?

Voor een nauwkeuriger resultaat,

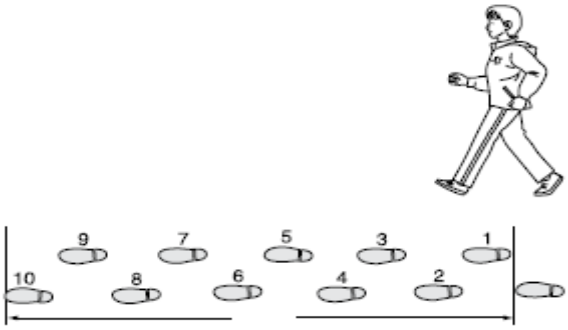
1. Zet 10 passen zoals getoond in de tekening.

2. Meet de afstand van 10 passen zoals aangegeven in de tekening.

3. Deel het resultaat door 10 om uw paslengte te bepalen.

4. Ter informatie, een gemiddelde paslengte bedraagt ongeveer 56 cm.

Aan de hand van uw gemiddelde paslengte en uw gewicht, berekent de pedometer de afgelegde afstand en de verbrande calorieën.



Figuur 3

b. Regeling van de paslengte

1. In de modus weergave tijd, druk twee keer op « MODE ». De display geeft 0:00km weer.
2. Blijf drukken op « SET » tot de afstand in cm knippert.
3. Druk nogmaals op « MODE » om de waarde te regelen van 30 tot 200 cm.

Opmerkingen:

- De waarde neemt toe met 5 cm telkens wanneer u drukt op « MODE ».
- Als op geen enkele toets gedrukt wordt gedurende ongeveer 60 seconden, geeft het horloge de waarde van de afgelegde afstand weer in het formaat 0:00km.

4. Druk op « SET » om te bevestigen.

c. Regeling van het gewicht

1. In de modus weergave tijd, druk drie keer op « MODE ». De display geeft 0 weer.
2. Blijf drukken op de toets « SET » tot de waarde van het gewicht 0kg of het gememoriseerde gewicht is.
3. Druk nogmaals op « MODE » om de waarde te regelen van 30 tot 120kg.

Opmerking:
- De waarde neemt toe met 2kg telkens wanneer u drukt op « MODE ».
- Als op geen enkele toets gedrukt wordt gedurende ongeveer 60 seconden, geeft het horloge de waarde van de verbrande calorieën weer.

4. Druk op « SET » om te bevestigen.

d. Herinitialisatie

1. In de modus weergave tijd, druk een keer op modus om het aantal passen weer te geven.
2. Druk op de toets « SET » om de waarde weer op nul te stellen.

GEBRUIK VAN DE PEDOMETER

In de modus weergave tijd, druk op de toets « MODE » om het aantal passen (**step**), de afgelegde afstand (**km**) en het aantal verbrande calorieën weer te geven (**Kcal**).

Na inschakeling van de pedometer, vermijd bewegingen zoals het horloge afdoen, de armband regelen, enz. omdat de pedometer deze zou kunnen zien als passen. In deze parasietbewegingen meegeteld worden, wordt aangeraden de gegevens te wissen vooraleer de pedometer te gebruiken.

SPECIFICATIES

Voeding: 1 alkalische knoopbatterij AG10 (1.5V)

HET HORLOGE IS NIET WATERDICHT. NIET GEBRUIKEN IN WATER.

LET OP

Om het uitzicht van uw horloge in stand te houden, vermijd contact met parfums, lak, schoonheidsproducten, onderhoudsproducten, kleefmiddelen en verf omdat deze aanleiding kunnen geven tot verkleuring, beschadiging of aantasting.
Om elk risico verbonden met zweten, stof en vocht te vermijden, maak uw horloge regelmatig schoon met een zachte en droge doek.
Opdat uw horloge lang zou meegaan, respecteer de volgende voorschriften: Probeer de kas niet open te maken. De batterij moet vervangen worden door een gekwalificeerd persoon.

Dette apparat kan bruges af børn over 8 år og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller personer uden den nødvendige viden, hvis de overvåges på en passende måde eller har fået vejledning i sikker anvendelse af apparatet og har forstået de medfølgende risici. Børn må ikke lege med apparatet. Børn må ikke rengøre apparatet eller vedligeholde det uden opsyn af en voksen.
Hvis strømkablet er beskadiget, skal det udskiftes af fabrikanten, eftersalgsservice eller personer med tilsvarende kvalifikation for at undgå en fare

VERWERKING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATEN

Toepassing in de EG landen en andere Europese landen waar afval gescheiden wordt.

Dit symbool op het product of de verpakking geeft aan dat afgedankte elektrische- en elektronische apparaten niet bij het huisvuil mogen. Hiervoor zijn KCA verzamelpunten, waar ze verwerkt en gerecycleerd kunnen worden.
Door dit product op de juiste manier weg te gooien, helpt u om potentiële negatieve gevolgen voor het milieu en volksgezondheid te voorkomen. Door de recyclage van materialen blijven de natuurlijke bronnen behouden. Voor meer informatie betreffende de recyclage van dit product kunt u terecht bij uw gemeente, milieustraat of verkoper.
Verschillende typen batterijen of nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet gemengd worden. De batterijen moeten met de juiste polariteit ingevoegd worden. Versleten batterijen moeten uit het product worden verwijderd. Batterijen moeten veilig worden verwijderd. Plaats deze in de verzamelbakken die hiervoor zijn voorzien (vraag uw dealer) om het milieu te beschermen

Geïmporteerd door ANAIK

10 Rue de la Cense, BP 10233

59654 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – Frankrijk