

Retrouvez la notice complète de ce produit sur notre site :
Die vollständige Bedienungsanleitung zu diesem Produkt finden Sie auf unserer Website:
Consulte las instrucciones completas de este producto en nuestro sitio web:
Encontre o manual completo deste produto no nosso website:
<https://www.natureetdecouvertes.com/53148540>

FUNCTIONNEMENT

Après insertion des piles dans le compartiment à pile et mise en marche de l'appareil, tous les segments LCD apparaissent en rouge pendant deux secondes. Ensuite, le podomètre passe en mode principal.



Mode principal

MODE PRINCIPAL/GUIDE DE DÉMARRAGE

Dans le mode principal, appuyez sur le bouton **(MODE)** pour visualiser les données selon la séquence suivante :
comptage des pas → distance parcourue → calories brûlées → temps d'activité

A. Comptage des pas

- Appuyez sur le bouton **(MODE)** pour afficher le mot « PAS » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale des pas accumulés depuis la dernière réinitialisation du compteur de pas du podomètre.



Comptage des pas

B. Distance parcourue

- Appuyez sur le bouton **(MODE)** pour afficher le mot « KM/MILE » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale de la distance parcourue accumulée depuis la dernière réinitialisation du compteur de distance parcourue.



Distance parcourue (système métrique)



Distance parcourue (système impérial)

C. Calories brûlées

- Appuyez sur le bouton **(MODE)** pour afficher le mot « KCAL » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale des calories brûlées accumulées depuis la dernière réinitialisation des calories brûlées.



Calories brûlées

D. Temps d'activité

- Appuyez sur le bouton **(MODE)** pour afficher le mot « EXT MIN » sur l'écran LCD.
- Pour afficher l'enregistrement de la valeur totale du temps d'activité accumulé depuis la dernière réinitialisation du temps d'activité.

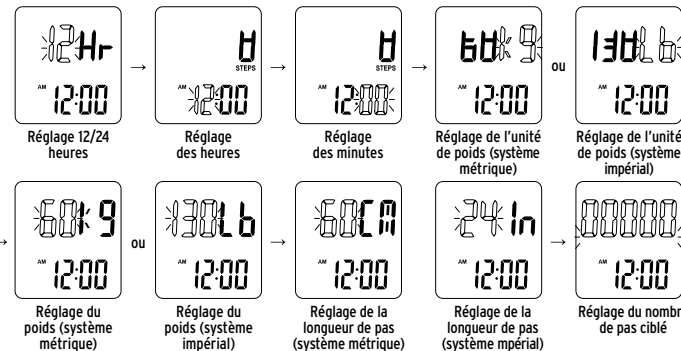


Temps d'activité

Dans les quatre modes précédents, maintenez le bouton **(UP)** appuyé pendant deux secondes : l'écran LCD affiche « CLR », appuyez sur le bouton **(UP)** une nouvelle fois pour effacer la valeur du comptage de pas, de la distance parcourue, des calories brûlées et du temps d'activité.

RÉGLAGE DE L'HORLOGE ET DE LA FONCTION DONNÉES PERSONNELLES

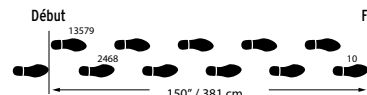
- Dans le mode de réglage des pas, entrez dans le mode de réglage en maintenant le bouton **(MODE)** appuyé pendant deux secondes. Le bouton commence à clignoter. Procédez au réglage selon la séquence suivante :
12/24 heures → heures → minutes → Unité de poids système métrique/impérial → poids → longueur de pas → nombre de pas ciblé
- Appuyez sur le bouton **(UP)** pour définir la valeur.
- Appuyez sur le bouton **(MODE)** pour confirmer le réglage actuel puis passez au réglage suivant jusqu'à ce que tous les réglages soient effectués.



Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une minute, l'écran LCD quitte le mode réglage et revient au mode principal. Maintenez le bouton **(UP)** appuyé pendant deux secondes pour définir la valeur rapidement dans le mode réglage.

RÉGLAGE DE VOTRE LONGUEUR DE PAS

- Comme illustré ci-contre, faites 10 pas à votre foulée habituelle.
- Mesurez la distance du début à la fin.
- Calculez votre longueur de pas en divisant la distance totale par 10.



Exemple :
Distance totale = 150''.
Longueur de pas = 150'' / 10 pas = 15''.
Distance totale = 381 cm.
Longueur de pas = 381 cm / 10 pas = 38 cm.

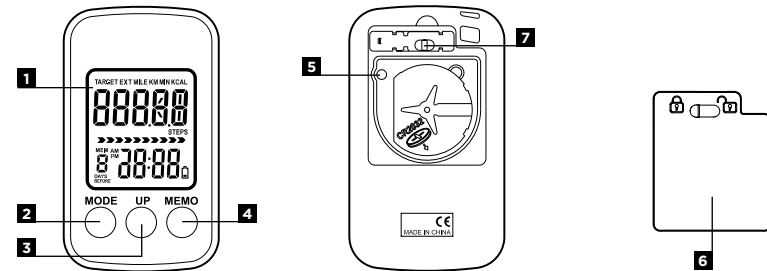
Remarque :
Plage de réglage de la longueur de pas
- Métrique : de 10 cm à 200 cm ;
à des intervalles d'1 cm.
- Impérial : de 4 pouces à 80 pouces ;
à des intervalles d'1 pouce.
- Longueur de pas par défaut :
30 pouces/80 cm.

PODOMÈTRE 3D CAPTEUR DE MOUVEMENT

Réf. 53148540-50

DÉTAILS DU PRODUIT

- Écran LCD
- Bouton MODE
- Bouton UP
- Bouton MEMO
- Bouton de réinitialisation du système
- Capot du compartiment à pile
- Fente pour dragonne ou sangle



CARACTÉRISTIQUES

- Podomètre 3D capteur de mouvement.
- Plage de comptage de pas : 0-99 999 pas.
- Plage des distances parcourues : 0-999,99 KM / MILES.
- Plage de comptage des calories brûlées : 0-9999,9 KCAL.
- Plage des temps d'activité : 0-1 440 minutes.
- Plage des nombres de pas ciblés : 0-99 000 pas.
- Mémoire de stockage de sept jours.
- Fonction horloge : affichage des heures et des minutes, sélection du format 12 heures/24 heures.
- Unités du système métrique : 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unités du système impérial : 22 Lb-420 Lb, 4 pouces-80 pouces.
- Arrêt et allumage automatiques de l'écran LCD pour une économie d'énergie.
- Indicateur de pile faible.
- Correction d'erreur de 10 pas.

RÉGLAGE DU NOMBRE DE PAS CIBLÉ

Le podomètre affiche une flèche de progression vers le nombre de pas ciblé pour vous indiquer combien de pas vous avez effectués par rapport à votre objectif quotidien.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** pour accéder au réglage du nombre de pas ciblé, puis appuyez sur le bouton **UP** pour définir votre objectif de nombre de pas quotidien par intervalles de 1 000 pas. Les nombres de pas inférieurs à 1 000 seront réglés à des intervalles de 100 s. Appuyez sur le bouton **MODE** pour confirmer la valeur.
2. Lorsque le nombre de pas ciblé a été atteint, la flèche de progression clignote sur l'écran LCD pendant 30 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le clignotement immédiatement.
3. Par exemple : lorsque le nombre de pas ciblé est 5 000, une flèche de progression s'affiche après 500 pas parcourus. Lorsqu'une distance parcourue de 5 000 pas est atteinte à 100 %, toutes les flèches de progression s'affichent et clignotent sur l'écran LCD.
4. La valeur du nombre de pas ciblé correspondait à la dernière donnée de réglage, vous pouvez donc modifier la valeur ou conserver la même valeur si vous le souhaitez.



Après 500 pas parcourus
(10 %)



Après 5 000 pas parcourus
(cible 100 % atteinte)

MODE MÉMOIRE SEPT JOURS

1. Le podomètre peut stocker les données relatives au nombre de pas parcourus pendant sept jours.
2. Les données de la journée en cours sont stockées automatiquement dans la mémoire lorsque l'horloge indique 12h00 (minuit). L'écran se réinitialise sur « 0 » pour le nouveau jour.
3. Dans le mode principal, appuyez sur le bouton **MODE** pour visualiser les données selon la séquence suivante : **pas** → **distance** → **calories brûlées**

4. Appuyez sur le bouton **MEMO** pour vérifier les données relatives aux pas, à la distance ou aux calories brûlées au cours des sept jours précédents. Les données de la veille s'affichent : « -1 JOURS AVANT » apparaît. Ensuite, continuez d'appuyer sur le bouton **MEMO** pour faire défiler « -2, -3, -4, -5, -6, -7 JOURS ». Toutes les données stockées pendant sept jours s'affichent : « -7 JOURS AVANT » est la dernière donnée.

Dans le mode mémoire, maintenez le bouton **UP** appuyé pendant deux secondes : l'écran LCD affiche « CLR », appuyez de nouveau sur le bouton **UP** pour effacer les données relatives aux pas, à la distance et aux calories brûlées au cours des sept jours précédents.



Mode principal




Enregistrement
de la veille

ARRÊT AUTOMATIQUE DE L'ÉCRAN LCD

Si aucun comptage de pas ou aucune opération n'est effectué(e) pendant trois minutes, l'écran LCD s'éteindra automatiquement. L'écran LCD signale automatiquement toute opération clé ou tout mouvement considéré comme un pas.

INDICATEUR DE PILE FAIBLE

Si le niveau de la pile est inférieur à une certaine limite, l'icône de l'indicateur de pile faible «  » s'affiche à l'écran. Il est temps d'insérer une pile neuve.





Affichage de l'indicateur
de pile faible

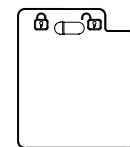
CORRECTION D'ERREUR DE 10 PAS

Afin d'éviter de compter tout mouvement soudain comme un pas, le compteur n'enregistre aucun déplacement de moins de 10 pas consécutifs. Lorsque vous avez parcouru 10 pas consécutifs, le podomètre commence alors à compter 11, 12, 13 etc.

REPLACEMENT DE LA PILE

Le podomètre fonctionne avec une pile bouton CR-2032.

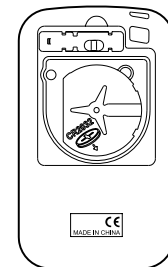
1. Poussez le bouton «  » vers la droite pour ouvrir le capot du compartiment à pile.
2. Retirez l'ancienne pile bouton.
3. Insérez une pile bouton neuve dans le compartiment à pile en veillant à respecter la polarité.
4. Fermez le capot du compartiment à pile et poussez le bouton «  » vers la gauche.



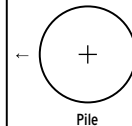
Capot du
compartiment à pile

TRANSPORT DU PODOMÈTRE

1. Placez l'appareil dans la poche supérieure avant de vos vêtements ou dans la poche avant de votre pantalon.
2. L'appareil peut être porté autour du cou en utilisant une dragonne.
3. Utilisez le capot du compartiment à pile avec clip pour fixer le podomètre à votre ceinture, en haut de votre pantalon, ou même à l'intérieur de votre poche.
4. Utilisez la sangle pour attacher le podomètre à votre sac à main ou ETC.



Compartiment à pile



Pile

BOUTON DE RÉINITIALISATION DU SYSTÈME

Utilisez le bouton de réinitialisation du système dans les situations suivantes :

- Lors du remplacement de la pile.
- Lorsque l'écran est illisible.
- Lorsque l'appui sur les touches n'a aucun effet.

Utilisez un trombone pour actionner le bouton de réinitialisation du système au dos de l'appareil. L'affichage reviendra à ses réglages par défaut.



Avertissements

Toutes les données stockées dans la mémoire et les données de réglage (heure, poids et longueur de pas) seront effacées en utilisant la fonction de réinitialisation. Vous devrez régler à nouveau l'heure, le poids et la longueur de pas.



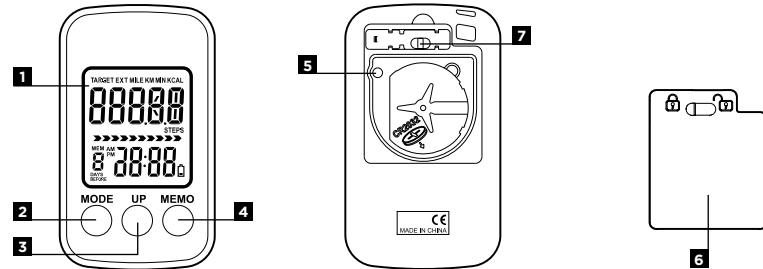
Valorisez vos piles usagées : ne les jetez pas avec les ordures ménagères : ramenez vos piles dans un des points de collecte prévu à cet effet, afin qu'elles soient recyclées.

3D BEWEGUNGSSENSOR SCHRITZÄHLER

Réf. 53148540-50

PRODUKTDDETAILS

- 1 LCD-Display
- 2 MODE-Taste
- 3 UP-Taste
- 4 MEMO-Taste
- 5 RESET-Vertiefung
- 6 Batteriefachabdeckung
- 7 Öse für Schlaufe oder Band



PRODUKTMERKMALE

- 3D Bewegungssensor Schrittzähler
- Schrittzählung - Messbereich: 0-99999 Schritte.
- Zurückgelegte Strecke - Messbereich: 0-999,99 km/Meilen.
- Verbrauchte Kalorien - Messbereich: 0-9999,9 kcal.
- Aktive Zeit - Messbereich: 0-1440 min.
- Schrittziel - Messbereich: 0-99000 Schritte.
- Speicherung der Ergebnisse der letzten 7 Tage.
- Uhr: Stunden-/Minutenanzeige, Auswahl Uhrzeitformat 12h/24h.
- Metrisches System: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Angloamerikanisches System: 22 lb-420 lb, 4 inch-80 inch.
- Automat. Aus- und Wiedereinschalten des LCD-Displays, um Strom zu sparen.
- Anzeige schwacher Batterie.
- 10-Schritte-Schritterkennung Korrektur.

BETRIEB

Nach Einlegen der Batterie ins Batteriefach und dem Einschalten erscheinen für zwei Sekunden alle LCD-Segmente. Dann geht der Schrittzähler in den Hauptmodus über.



HAUPTMODUS / ERSTE SCHRITTE

Drücken Sie im Hauptmodus auf die Taste (MODE), um in folgender Abfolge durch die Anzeigen zu wechseln:

gezählte Schritte → zurückgelegte Strecke → verbrauchte Kalorien → aktiv verbrauchte Zeit

A. Gezählte Schritte Réf. 53148540-50

- Drücken Sie auf die Taste (MODE), bis «STEPS» im LCD-Display angezeigt wird.
- Anzeige der Gesamtzahl der Schritte seit dem letzten Reset des Schrittzählers.



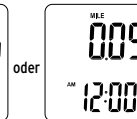
Gezählte Schritte

B. Zurückgelegte Strecke

- Drücken Sie auf die Taste (MODE), bis «KM/MILE» im LCD-Display angezeigt wird.
- Anzeige der zu Fuß zurückgelegten Gesamtstrecke seit dem letzten Reset des Streckenzählers.



Zurückgelegte Strecke (metrisch)



Zurückgelegte Strecke (angloamerikanisch)

C. Verbrauchte Kalorien

- Drücken Sie auf die Taste (MODE) bis «KCAL» im LCD-Display angezeigt wird.
- Anzeige der Gesamtkalorien, die seit dem letzten Reset des Kalorienverbrauchs verbraucht worden sind.



Verbrauchte Kalorien

D. Aktiv verbrauchte Zeit

- Drücken Sie die Taste (MODE), bis «EXT MIN» im LCD-Display erscheint.
- Anzeige der Gesamtzeit, die seit dem letzten Reset der Aktivitätszeit aktiv verbraucht worden ist.



Aktiv verbrauchte Zeit

Halten Sie (UP) in den vorstehend genannten vier Modi die Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Das LCD-Display zeigt «CLR» an. Drücken Sie die Taste (UP) dann erneut, um die Werte gezählte Schritte, zurückgelegte Strecke, verbrauchte Kalorien, aktiv verbrauchte Zeit zu löschen.

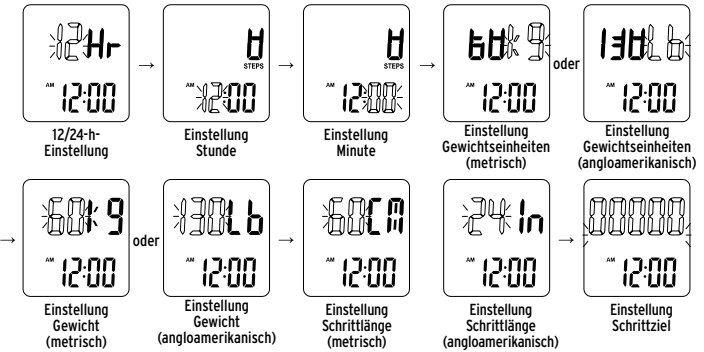
UHRZEIT-EINSTELLUNG UND PERSÖNLICHE DATEN

1. Gehen Sie über den Einstellungsmodus der Schritte in den Einstellungsmodus, indem Sie die Taste (MODE) zwei Sekunden lang gedrückt halten. Die Anzeige beginnt zu blinken. Die Einstellung erfolgt in folgender Abfolge:

12/24 h → Stunde → Minute → Gewichtseinheiten Metrisch/Angloamerikanisch → Gewicht → Schrittlänge → Schrittziel

2. Drücken Sie die Taste (UP), um die Werte anzupassen.

3. Drücken Sie die Taste (MODE) um die aktuelle Einstellung zu bestätigen. Gehen Sie dann zur nächsten Einstellung über, bis alles eingestellt ist.

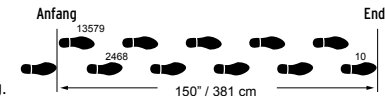


Wenn eine Minute lang keine Taste gedrückt wird, verlässt der LCD-Bildschirm den Einstellungsmodus und kehrt in den Hauptmodus zurück. Halten Sie die Taste (UP) zwei Sekunden lang gedrückt, um den Wert im Einstellungsmodus zügig anzupassen.

EINSTELLUNG DER SCHRITTLÄNGE

A. Laufen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, 10 Schritte mit Ihrer normalen Schrittlänge.

B. Messen Sie den zurückgelegten Weg. C. Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie diesen Weg durch 10 teilen.



Beispiel:




Gesamtweg = 150". Daher Schrittlänge = 150"/10 Schritte = 15".
Gesamtweg = 381 cm. Daher Schrittlänge = 381 cm/10 Schritte = 38 cm.

Hinweis:

- Messbereich der Schrittlänge
- Metrisch: von 10 cm - 200 cm; in 1-cm-Stufen.
- Angloamerikanisch: von 4 inch - 80 inch; in 1-Inch-Stufen.
- Standard-Schrittlänge: 30 inch/80 cm.

EINSTELLUNG DES SCHRITZZIELS

Der Schrittzähler zeigt über Pfeile an, wie viel Sie in Bezug auf Ihr Schrittziel schon erreicht haben, d. h. wie viele Schritte Sie in Bezug auf Ihr Tagesziel schon zurückgelegt haben.

1. Drücken Sie die Taste,  um zur Einstellung des Schrittziels zu gelangen, und drücken Sie dann die Taste  um Ihr tägliches Schrittziel in Stufen von 1000 Schritten festzulegen. Bei einem Schrittziel von unter 1000 Schritten erfolgt die Einstellung in Stufen von 100 Schritten. Drücken Sie die Taste  um den Wert zu bestätigen.
2. Wenn das Schrittziel erreicht ist, blinken die Pfeile 30 s lang im LCD-Display auf. Drücken Sie eine beliebige Taste, dann hört das Blinken sofort auf.
3. Beispiel: Liegt das Schrittziel bei 5000 Schritten, wird der Fortschritt in Form eines Pfeils angezeigt, wenn Sie 500 Schritte zurückgelegt haben. Nachdem Sie 5000 Schritte zurückgelegt haben, ist das Ziel zu 100% erreicht. Es werden alle Pfeile blinkend im LCD-Display angezeigt.
4. Die Höhe des Schrittziels ist der Wert, den Sie zuletzt eingestellt haben. Sie können den Wert ändern oder die Einstellung beibehalten.






Nachdem Sie 500 Schritte zurückgelegt haben (10 %)





Nachdem Sie 5000 Schritte zurückgelegt haben (100 % erreicht)

SIEBEN-TAGE-SPEICHER

1. Der Schrittzähler kann die Ergebnisdaten von bis zu 7 Tagen speichern.
2. Die Daten des aktuellen Tages werden automatisch um Mitternacht gespeichert. Das Display wird für den neuen Tag auf «0» zurückgesetzt.
3. Drücken Sie im Hauptmodus auf die Taste , um in folgender Abfolge durch die Daten zu wechseln: **Schritte** → **Strecke** → **verbrauchte Kalorien**

4. Drücken Sie die Taste , um sich Ihre Ergebnisse in Bezug auf Schritte, Strecke oder Kalorienverbrauch der letzten 7 Tage anzusehen. Die Daten des gestrigen Tages werden angezeigt: «-1 DAYS BEFORE» wird angezeigt. Drücken Sie dann erneut auf die Taste  zur Anzeige von «-2, -3, -4, -5, -6, -7 DAYS». Bis schließlich alle 7 Tage angezeigt worden sind: Die ältesten Ergebnisse sind «-7 DAYS BEFORE».

Halten Sie im Speichermodus die Taste  zwei Sekunden lang gedrückt: Das LCD-Display zeigt «CLr», an. Drücken Sie die Taste  erneut. Die Daten für Schritte, Strecke und Kalorienverbrauch der letzten 7 Tage werden dann gelöscht.



Hauptmodus




Ergebnis von gestern

SELBSTÄNDIGES AUSSCHALTEN DES LCD-DISPLAYS

Werden 3 min lang keine Schritte gezählt und findet kein anderer Vorgang statt, schaltet sich das LCD-Display automatisch ab. Das LCD-Display schaltet sich automatisch wieder ein, wenn ein Vorgang gestartet wird oder Schritte zu zählen sind.

ANZEIGE SCHWACHER BATTERIE

Wenn der Ladezustand der Batterie unter einen bestimmten Wert fällt, erscheint das Icon  am Display. Es ist dann an der Zeit, die Batterie zu wechseln.





Anzeige schwacher Batterie

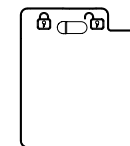
10-SCHRITTE-SCHRITTERKENNUNG KORREKTUR

Damit nicht unbeabsichtigte Bewegungen als Schritte gezählt werden, zählt das Gerät keine Bewegung, es sei denn, es handelt sich um 10 aufeinanderfolgende Schritte. Nachdem Sie 10 aufeinanderfolgende Schritte zurückgelegt haben, beginnt der Schrittzähler zu zählen: 11, 12, 13 etc.

BATTERIEWECHSEL

Im Schrittzähler befindet sich eine CR-2032 Knopfzelle.

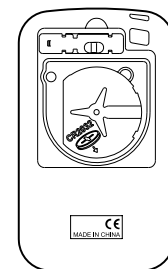
1. Schieben Sie den Schalter  nach rechts, um das Batteriefach zu öffnen.
2. Nehmen Sie die alte Knopfzelle heraus.
3. Legen Sie eine neue Knopfzelle in das Batteriefach ein und achten Sie dabei auf die Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach und schieben Sie den Schalter  nach links.



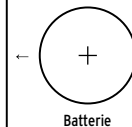
Batterieabdeckung

TRAGEN DES SCHRITZZÄHLERS

1. Bringen Sie den Schrittzähler in einer Vordertasche Ihrer Oberbekleidung oder in der Hosentasche unter.
2. Sie können das Gerät auch an einem Band um den Hals tragen.
3. Verwenden Sie die Batterieabdeckung mit Clip, um den Schrittzähler am Gürtel, Hosensack oder auch innen in Ihrer Hosentasche usw. zu befestigen.
4. Mit der Schlaufe können Sie den Schrittzähler auch an Ihrer Handtasche befestigen.



Batteriefach



Batterie

RESET-VERTIEFUNG

Die Reset-Vertiefung ist für folgende Fälle bestimmt:

- Wenn die Batterie gewechselt wird.
- Wenn das Display keine klare Anzeige mehr liefert.
- Wenn die Tasten nicht mehr reagieren.

Führen Sie eine Büroklammer in die Reset-Öffnung an der Rückseite des Geräts ein. Das Display kehrt in die Standard-einstellung zurück.



Warnung

Sämtliche Daten im Speicher und die Einstellungen (Uhrzeit, Gewicht und Schrittlänge) werden bei dieser Aktion gelöscht. Sie müssen Uhrzeit, Gewicht und Schrittlänge dann neu einstellen.



Bitte entsorgen Sie Altbatterien ordnungsgemäß: Sie dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sondern sind bei einer geeigneten Recyclingstation abzugeben, damit sie dem Recycling-Kreislauf zugeführt werden.



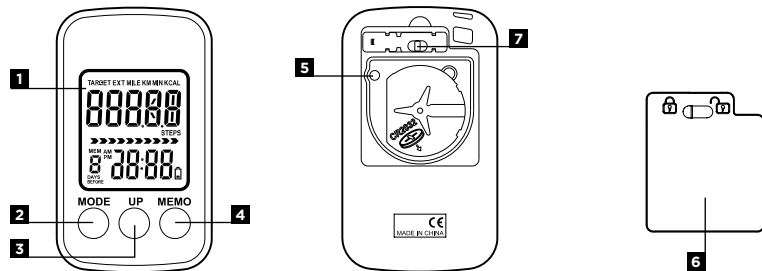
Nature & Découvertes
11 rue des Étangs Gobert - 78000 Versailles
N° Service Client : +33 (0)1 8377 0000
www.natureetdecouvertes.com

PODÓMETRO 3D SENSOR DE MOVIMIENTO

Réf. 53148540-50

DETALLES DEL PRODUCTO

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 Pantalla LCD | 5 Botón de reinicio del sistema |
| 2 Botón MODE | 6 Tapa del compartimento para pilas |
| 3 Botón UP | 7 Ranura para cordón o correa |
| 4 Botón MEMO | |



CARACTERÍSTICAS

- Podómetro 3D sensor de movimiento.
- Rango de recuento de pasos: 0-99 999 pasos.
- Rango de distancias recorridas: 0-999,99 KM/MILLAS.
- Rango de recuento de calorías quemadas: 0-9999,9 KCAL.
- Rango de tiempo de actividad: 0-1 440 minutos.
- Rango de números de pasos objetivos: 0-99 000 pasos.
- Siete días de memoria de almacenamiento.
- Función reloj: visualización de horas y minutos, selección del formato 12 horas/24 horas.
- Unidades del sistema métrico: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unidades del sistema imperial: 22 Lb-420 Lb, 4 pulgadas-80 pulgadas.
- Apagado y encendido automáticos de la pantalla LCD para ahorrar energía.
- Indicador de batería baja.
- Corrección de error de 10 pasos.

FUNCIONAMIENTO

Después de introducir las pilas en su compartimento y encender el dispositivo, todos los segmentos LCD aparecen en rojo durante dos segundos. A continuación, el podómetro entra en modo principal.



Modo principal

MODO PRINCIPAL / GUÍA DE INICIO

En el modo principal, presione el botón **(MODE)** para ver los datos en la siguiente secuencia: **recuento de pasos → distancia recorrida → calorías quemadas → tiempo de actividad**

A. Recuento de pasos

- Pulse el botón **(MODE)** para mostrar la palabra «PASO» en la pantalla LCD

- Para mostrar el registro del valor total de los pasos acumulados desde el último reinicio del contador de pasos del podómetro.



Recuento de pasos

B. Distancia recorrida

- Pulse el botón **(MODE)** para mostrar la palabra «KM/MILE» en la pantalla LCD.

- Para mostrar el registro del valor total de la distancia recorrida acumulada desde el último reinicio del contador de distancia recorrida.



Distancia recorrida (sistema métrico)



Distancia recorrida (sistema imperial)

C. Calorías quemadas

- Pulse el botón **(MODE)** para mostrar la palabra «KCAL» en la pantalla LCD.

- Para mostrar el registro del valor total de las calorías quemadas acumuladas desde el último reinicio de las calorías quemadas.



Calorías quemadas

D. Tiempo de actividad

- Pulse el botón **(MODE)** para mostrar la palabra «EXT MIN» en la pantalla LCD

- Para mostrar el registro del valor total del tiempo de actividad acumulado desde el último reinicio del tiempo de actividad.

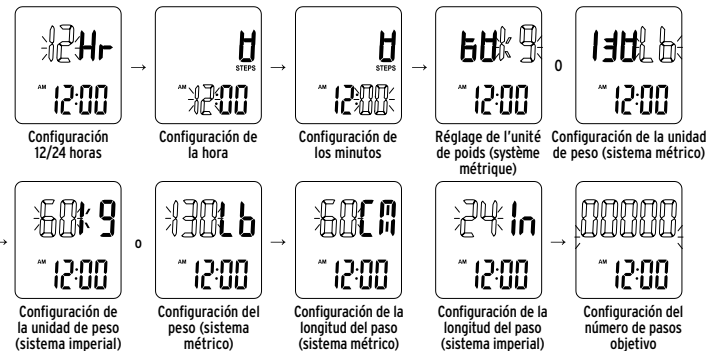


Tiempo de actividad

En los cuatro modos anteriores, mantenga presionado el botón **(UP)** durante dos segundos: la pantalla LCD muestra «CLR», vuelva a pulsar el botón **(UP)** para borrar el valor del recuento de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y el tiempo de actividad.

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ Y DE LA FUNCIÓN DATOS PERSONALES

- En el modo de configuración de pasos, entre en el modo de configuración presionando el botón **(MODE)** durante dos segundos. El botón comienza a parpadear. Realice la configuración de acuerdo con la siguiente secuencia: **12/24 horas → horas → minutos → Unidad de peso del sistema métrico/imperial → peso → longitud del paso → número de pasos objetivo**
- Presione el botón **(UP)** para establecer el valor.
- Presione el botón **(MODE)** para confirmar la configuración actual y luego pase a la siguiente configuración hasta que se efectúen todas las configuraciones.



Si no presiona ningún botón durante un minuto, la pantalla LCD saldrá del modo configuración y volverá al modo principal. Mantenga presionado el botón **(UP)** durante dos segundos para establecer el valor rápidamente en el modo configuración

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE SU PASO

A. Tal como muestra la imagen, dé 10 pasos con su ritmo habitual.

B. Mida la distancia de principio a fin.

C. Calcule la longitud de su paso dividiendo la distancia total entre 10.

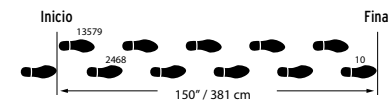
Ejemplo:

Distancia total = 150".

Longitud del paso = 150"/10 pasos = 15".

Distancia total = 381 cm.

Longitud del paso = 381 cm/10 pasos = 38 cm.



Remarque:

Rango de configuración de la longitud del paso

- Métrico: de 10 cm a 200 cm; en intervalos de 1 cm.
- Imperial: de 4 pulgadas a 80 pulgadas; en intervalos de 1 pulgada.
- Longitud del paso predeterminada: 30 pulgadas/80 cm.

CONFIGURACIÓN DEL NÚMERO DE PASOS OBJETIVO

El podómetro muestra una flecha de progreso hacia el número de pasos objetivo para indicarle cuántos pasos ha dado en relación con su objetivo diario.

1. Pulse el botón **(MODE)** para acceder a la configuración del número de pasos objetivo, luego presione el botón **(UP)** para establecer su objetivo de número diario en intervalos de 1000 pasos. Los pasos inferiores a 1000 se establecerán en intervalos de 100 segundos. Pulse el botón **(MODE)** para confirmar el valor.
2. Cuando haya dado el número de pasos objetivo, la flecha de progreso parpadeará en la pantalla LCD durante 30 segundos. Presione cualquier botón para detener el parpadeo inmediatamente.
3. Por ejemplo: si el número de pasos objetivo es 5000, aparecerá una flecha de progreso tras dar 500 pasos. Cuando haya dado los 5000 pasos, todas las flechas de progreso aparecerán parpadeando en la pantalla LCD.
4. El valor del número de pasos objetivo correspondía a los últimos datos configurados, por lo que puede modificar el valor o mantener el mismo si lo desea.



Después de 500 pasos (10 %)



Después de 5000 pasos (objetivo 100 % alcanzado)

MODOS MEMORIA SIETE DÍAS

1. El podómetro puede almacenar los datos sobre el número de pasos dados durante siete días.
2. Los datos del día actual se almacenan automáticamente en la memoria cuando el reloj marque las 12:00 (medianoche). La pantalla se restablece en «0» para el nuevo día.
3. En el modo principal, presione el botón **(MODE)** para ver los datos en la siguiente secuencia: **pasos → distancia → calorías quemadas**

4. Pulse el botón **(MEMO)** para verificar los datos sobre los pasos, la distancia o las calorías quemadas en los últimos siete días. Se muestran los datos del día anterior: aparece «-1 DÍAS ANTES». Luego siga presionando el botón **(MEMO)** para desplazarse por «-2, -3, -4, -5, -6, -7 DÍAS». Se muestran todos los datos almacenados durante siete días: «-7 DÍAS ANTES» es el último dato.

En el modo memoria, mantenga presionado el botón **(UP)** durante dos segundos: la pantalla LCD muestra «CLR», vuelva a presionar el botón **(UP)** para borrar los datos sobre los pasos, la distancia y las calorías quemadas en los últimos siete días.



Modo principal




Registro del día anterior

PARADA AUTOMÁTICA DE LA PANTALLA LCD

Si no se realiza ningún recuento de pasos u operación durante tres minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente. La pantalla LCD indica automáticamente cualquier operación clave o movimiento considerado como un paso.

INDICADOR DE BAJA BATERÍA

Si el nivel de la batería está por debajo de un cierto límite, aparecerá el icono del indicador de batería baja «». Es hora de cambiar la pila.





Visualización del indicador de batería baja

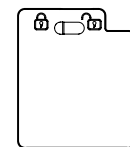
CORRECCIÓN DE ERROR DE 10 PASOS

Para evitar que cualquier movimiento repentino cuente como un paso, el contador no registra ningún movimiento de menos de 10 pasos consecutivos. Cuando haya dado 10 pasos consecutivos, el podómetro comienza a contar 11, 12, 13, etc.

SUSTITUCIÓN DE LA PILA

El podómetro funciona con una pila de botón CR-2032.

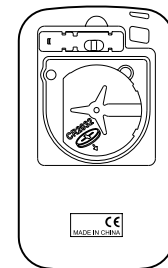
1. Empuje el botón «» (desbloqueo) hacia la derecha para abrir la tapa del compartimento para pilas.
2. Retire la pila gastada.
3. Inserte una nueva pila de botón en el compartimento prestando atención a la polaridad.
4. Cierre la tapa del compartimento y empuje el botón «» (bloqueo) hacia la izquierda.



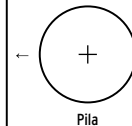
Tapa del compartimento para pilas

TRANSPORTE DEL PODÓMETRO

1. Coloque el dispositivo en el bolsillo superior delantero de la prenda o en el bolsillo trasero de los pantalones.
2. El dispositivo se puede llevar alrededor del cuello utilizando un cordón.
3. Use la tapa del compartimento para pilas con clip para fijar el podómetro en su cinturón, en la parte superior de los pantalones o incluso dentro del bolsillo.
4. Use la correa para fijar el podómetro en su bolso de mano o ETC.



Compartimento para pilas



Pila

BOTÓN DE REINICIO DEL SISTEMA

Use el botón de reinicio del sistema en las siguientes situaciones:

- Cuando sustituya la pila.
- Cuando la pantalla sea ilegible.
- Cuando la pulsación de los botones no tenga ningún efecto.

Use un clip para accionar el botón de reinicio del sistema en la parte posterior del dispositivo. La pantalla volverá a su configuración predeterminada.

Todos los datos almacenados en la memoria y los datos de configuración (hora, peso y longitud del paso) se borrarán usando la función de reinicio. Deberá volver a configurar la hora, el peso y la longitud del paso.



Advertencias



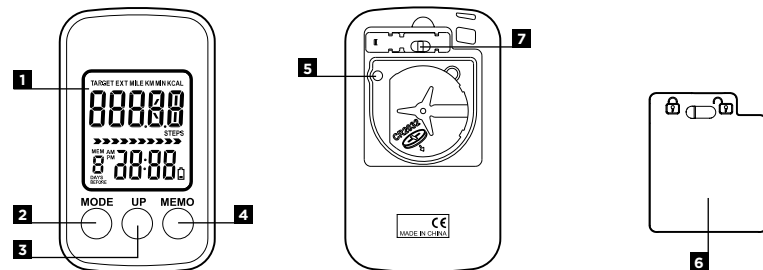
VDeseche correctamente las pilas usadas: no las tire con la basura doméstica, llévelas a un punto limpio para su reciclaje.

PODÓMETRO 3D SENSOR DE MOVIMENTO

Réf. 53148540-50

INFORMAÇÕES ACERCA DO PRODUTO

- 1 Ecrã LCD
- 2 Botão MODE
- 3 Botão UP
- 4 Botão MEMO
- 5 Botão para reiniciar o sistema
- 6 Tampa do compartimento da pilha
- 7 Abertura para fita ou cinta



CARACTERÍSTICAS

- Podómetro 3D sensor de movimento.
- Intervalo de contagem de passos: 0-99 999 passos.
- Intervalo das distâncias percorridas: 0-999,99 KM/MILHAS.
- Intervalo de contagem de calorias queimadas: 0-9999,9 KCAL.
- Intervalo dos tempos de atividade: 0-1 440 minutos.
- Intervalo dos números de passos pretendidos: 0-99 000 passos.
- Memória de armazenamento de sete dias.
- Função relógio: indicação das horas e dos minutos, seleção do formato 12 horas/24 horas.
- Unidades do sistema métrico: 10 kg-200 kg, 10 cm-200 cm.
- Unidades do sistema imperial: 22 lb-420 lb, 4 polegadas-80 polegadas.
- Paragem e iluminação automáticas do ecrã LCD para poupança de energia.
- Indicador de pilha fraca.
- Correção de erro de 10 passos.

FUNCIONAMENTO

Após a introdução das pilhas no respetivo compartimento e colocação do aparelho em funcionamento, todos os segmentos LCD surgem a vermelho durante dois segundos. A seguir, o podómetro passa para o modo principal.



Modo principal

MODO PRINCIPAL / PRIMEIROS PASSOS

No modo principal, prima o botão **(MODE)** para visualizar os dados de acordo com a seguinte sequência: **contagem dos passos → distância percorrida → calorias queimadas → tempo de atividade**

A. Contagem dos passos

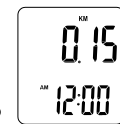
- Prima o botão **(MODE)** para exibir a palavra «PASSOS» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total dos passos acumulados desde a última reinicialização do contador de passos do podómetro.



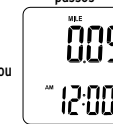
Contagem dos passos

B. Distância percorrida

- Prima o botão **(MODE)** para exibir a palavra «KM/MILE» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total da distância percorrida acumulada desde a última reinicialização do contador de distância percorrida.



Distância percorrida (sistema métrico)



Distância percorrida (sistema imperial)

C. Calorias queimadas

- Prima o botão **(MODE)** para exibir a palavra «KCAL» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total das calorias queimadas acumuladas desde a última reinicialização do contador das calorias queimadas.



Calorias queimadas

D. Tempo de atividade

- Prima o botão **(MODE)** para exibir a palavra «EXT MIN» no ecrã LCD.
- Para mostrar o registo do valor total do tempo de atividade acumulada desde a última reinicialização do contador do tempo de atividade.



Tempo de atividade

Nos quatro modos anteriores, mantenha o botão **(UP)** pressionado durante dois segundos: o ecrã LCD exibe «CLR», prima novamente o botão **(UP)** para apagar o valor da contagem de passos, da distância percorrida, das calorias queimadas e do tempo de atividade.

CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO E DA FUNÇÃO DADOS PESSOAIS

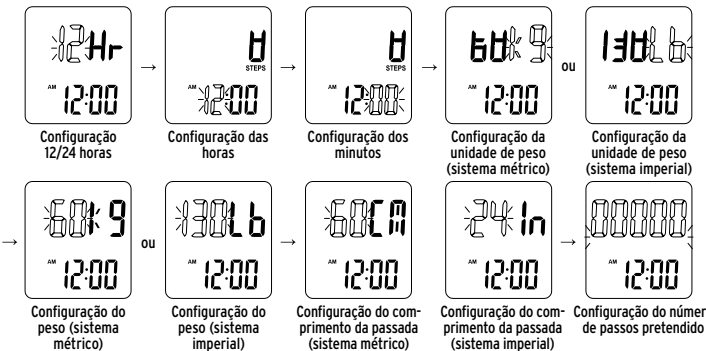
1. No modo de configuração dos passos, entre no modo de configuração mantendo o botão **(MODE)** apressionado durante dois segundos.

O botão começa a piscar. Efetue a configuração de acordo com a seguinte sequência:

12/24 horas → horas → minutos → Unidade de peso sistema métrico/imperial → peso → comprimento da passada → número de passos pretendido

2. Prima o botão **(UP)** para definir o valor.

3. Prima o botão **(MODE)** para confirmar a configuração atual e a seguir passe para a configuração seguinte até todas as configurações terem sido efetuadas.



Se não pressionar qualquer botão durante um minuto, o ecrã LCD sai do modo configuração e regressa ao modo principal. Mantenha o botão **(UP)** pressionado durante dois segundos para definir rapidamente o valor no modo configuração.

CONFIGURAÇÃO DO COMPRIMENTO DA PASSADA

A. Tal como ilustrado ao lado, dê dez passos na sua passada habitual.

B. Meça a distância do princípio ao fim.
C. Calcule o comprimento da passada dividindo a distância total por 10.



Atenção:
Intervalo de configuração do comprimento da passada

- Métrico: entre 10 cm e 200 cm; com intervalos de 1 cm.
- Imperial: entre 4 polegadas e 80 polegadas; com intervalos de 1 polegada.
- Comprimento da passada predefinido: 30 polegadas/80 cm.

Exemplo:

Distância total = 150".

Comprimento da passada = 150"/10 passos = 15".

Distância total = 381 cm.

Comprimento da passada = 381 cm/10 passos = 38 cm.

CONFIGURAÇÃO DO NÚMERO DE PASSOS PRETENDIDO

O podómetro mostra uma seta de progresso para o número de passos pretendido para indicar quantos passos efetuou relativamente ao objetivo diário.

1. Prima o botão **(MODE)** para aceder à configuração do número de passos pretendido, a seguir prima o botão **(UP)** para definir o objetivo de número de passos diários em intervalos de 1000 passos. Os números de passos inferiores a 1000 serão configurados em intervalos de 100 s. Prima o botão **(MODE)** para confirmar o valor.
2. Quando o número de passos pretendido tiver sido atingido, a seta de progresso fica intermitente no ecrã LCD durante 30 segundos. Prima qualquer botão para parar a intermitência de imediato.
3. Por exemplo: quando o número de passos pretendido é 5 000, surge uma seta de progresso após 500 passos percorridos. Quando é atingida uma distância percorrida de 5 000 passos a 100%, aparecem todas as setas de progresso a piscar no ecrã LCD.
4. O valor do número de passos pretendido correspondia ao último dado de configuração, assim pode alterar o valor ou manter o mesmo valor se o pretender.



Após 500 passos percorridos (10%)



Após 5 000 passos percorridos (objetivo 100% atingido)

MODO MEMÓRIA SETE DIAS

1. O podómetro pode guardar os dados relativos ao número de passos percorrido durante sete dias.
2. Os dados do dia em curso são guardados automaticamente na memória quando o relógio indica 12h00. (meia-noite). O ecrã reinicia em «O» para o novo dia.
3. No modo principal, prima o botão **(MODE)** para visualizar os dados de acordo com a seguinte sequência: **passos → distância → calorías queimadas**

4. Prima o botão **(MEMO)** para verificar os dados relativos aos passos, à distância ou às calorías queimadas ao longo dos sete dias anteriores. Surgem os dados da véspera: aparece «-1 DIA ANTERIOR». A seguir, continue a premir o botão **(MEMO)** para percorrer «-2, -3, -4, -5, -6, -7 DIAS». Aparecem todos os dados guardados durante sete dias: o último dado é «-7 DIAS ANTERIORES».

No modo memória, mantenha o botão **(UP)** pressionado durante dois segundos: o ecrã LCD exhibe «CLR», prima novamente o botão **(UP)** para apagar os dados relativos aos passos, à distância percorrida e às calorías queimadas ao longo dos sete dias anteriores.



Modo principal



Registo da véspera

PARAGEM AUTOMÁTICA DO ECRÃ LCD

Se não for efetuada qualquer operação durante três minutos, o ecrã LCD desliga-se automaticamente. O ecrã LCD assinala automaticamente qualquer operação importante ou movimento considerado como um passo.

INDICADOR DE PILHA FRACA

Se o nível da pilha for inferior a um determinado limite, o ícone do indicador de pilha fraca «**(B)**» aparece no ecrã. É chegado o momento de introduzir uma pilha nova.



← Indicador de pilha fraca.

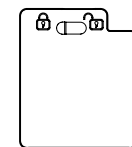
CORREÇÃO DE ERRO DE 10 PASSOS

Para evitar contar qualquer movimento repentino como um passo, o contador não regista deslocamentos inferiores a 10 passos consecutivos. Quando tiver percorrido 10 passos consecutivos, o podómetro começa a contar 11, 12, 13, etc.

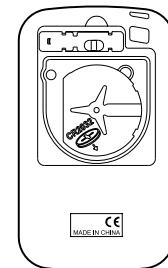
SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

O podómetro funciona com uma pilha botão CR-2032.

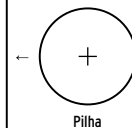
1. Empurre o botão «**(B)**» (desbloqueio) para a direita para abrir o compartimento da pilha.
2. Retire a pilha botãõ antiga.
3. Introduza uma pilha botãõ nova no compartimento da pilha de acordo com a polaridade
4. Feche o compartimento da pilha e empurre o botão «**(B)**» (desbloqueio) para a esquerda.



Tampa do compartimento da pilha



Compartimento da pilha



Pilha

TRANSPORTE DO PODÓMETRO

1. Coloque o aparelho no bolso de cima da frente da roupa que leva vestida ou no bolso da frente das calças.
2. O aparelho pode ser levado à volta do pescoço utilizando uma fita.
3. Utilize a tampa do compartimento da pilha com clipe para prender o podómetro à cintura, ao cimo das calças ou até à parte de dentro do bolso.
4. Utilize a cinta para prender o podómetro à sua mala ou outro objeto.

BOTÃO PARA REINICIAR O SISTEMA

Utilize o botão para reiniciar o sistema nas seguintes circunstâncias:

- Quando substituir a pilha.
- Quando o ecrã estiver ilegível.
- Quando pressionar as teclas e não obtiver resultados.

Utilize um clipe para acionar o botão para reiniciar o sistema na parte de trás do aparelho. A visualização regressa às configurações por predefinição.



Advertências

Todos os dados guardados na memória e os dados de configuração (hora, peso e comprimento da passada) serão apagados ao utilizar a função de reinicialização. Deverá configurar novamente a hora, o peso e o comprimento da passada.



Valorize as pilhas usadas: não as coloque no lixo juntamente com os resíduos domésticos: deposite-as num ponto de recolha previsto para o efeito para serem recicladas.