BIOS living

Mode d'emploi du podomètre numérique 335FC

1.0 Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du podomètre numérique BIOS Living.

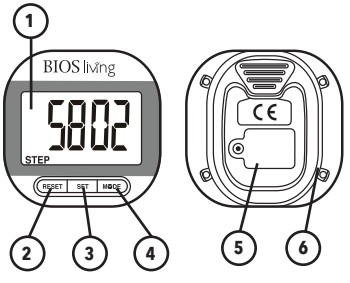
1.1 Caractéristiques

- Compteur de pas
- Calories brûlées
- Pile incluse
- Distance parcourue
- Mise hors tension automatique
- Unités impériales ou métriques

1.2 Entretien de l'appareil

- **Ne laissez pas** tomber et **ne cognez pas** cet appareil. Prévenez les secousses brusques ou les chocs pour éviter de causer des dommages à l'appareil.
- **Ne démontez** pas l'appareil.
- Si l'appareil a été rangé à des températures très basses ou de congélation, permettez à la température de l'appareil d'atteindre la température de la pièce avant de l'utiliser.
- **Ne pas** ranger l'appareil en présence de la lumière directe du soleil, d'humidité élevée ou dans des endroits très poussiéreux.

2.0 À propos du podomètre



1. Afficheur ACL
2. Bouton de réinitialisation **(RESET)**
3. Bouton de réglage **(SET)**
4. Bouton **MODE**
5. Couvercle du compartiment de la pile
6. Agrafe de ceinture

3.0 Utilisation du podomètre

Cette section décrit comment obtenir le rendement maximal de votre podomètre.

3.1 Installation de la pile

La pile bouton AG-10 est déjà installée dans votre podomètre BIOS Living. Pour activer le podomètre, retirez la languette de la pile située sur la partie arrière du podomètre.

3.2 Calculer votre enjambée

Avant de procéder au réglage de votre podomètre, veuillez calculer la longueur de votre enjambée et prenez note de la mesure pour régler le podomètre à la prochaine section.

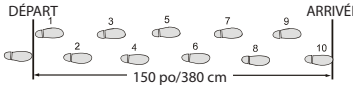


Figure 1

1. Au départ, faites une marque sur le sol devant votre pied puis faites 10 pas en utilisant une enjambée normale. Faites une autre marque devant votre pied à l'arrivée (voir la figure 1).
2. Mesurez la distance entre le départ et l'arrivée.
3. Calculez votre enjambée en divisant la distance totale par 10.

Par exemple :

Si la distance mesure 150 po, divisez-la par 10. Ceci vous donnera une enjambée de 15 po.

Si la distance mesure 380 cm, divisez-la par 10. Ceci vous donnera une enjambée de 38 cm.

3.3 Réglage de la distance et calcul des calories

1. **Distance parcourue**

a) Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que le bas de l'écran affiche « KM » pour la version métrique. Pour la version impériale, il affichera « MILE ».

b) Appuyez sur le bouton **SET** pour régler la distance d'enjambée. C'est la distance pour chaque pas. Les chiffres sur l'écran commenceront à clignoter.

c) Appuyez sur le bouton **RESET** autant de fois que nécessaire pour ajuster à la valeur désirée. Une fois la valeur réglée, laissez l'appareil au repos pendant 5 secondes, il reviendra en mode de distance parcourue.

d) Le compteur de distance parcourue commencera à compter une fois qu'un mouvement est détecté.

e) Pour réinitialiser le compteur, appuyez sur le bouton **RESET** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que les chiffres reviennent à zéro.

2. **Calcul des calories**

a) Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que le bas de l'écran affiche « KCAL ».

b) Appuyez sur le bouton **SET** pour saisir votre poids corporel. Les chiffres à l'écran commenceront à clignoter.

c) Appuyez sur le bouton **RESET** autant de fois que nécessaire pour ajuster la valeur de votre poids corporel. Une fois la valeur définie, laissez l'appareil au repos pendant 5 secondes, il reviendra au mode des calories.

d) Le compteur commencera à compter une fois qu'un mouvement sera détecté.

e) Pour réinitialiser le compteur de calories, appuyez sur le bouton **RESET** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que les chiffres reviennent à zéro.

3. **Système métrique et système impérial**

Le podomètre peut être réglé sur le système impérial ou métrique.

a) Lorsque vous utilisez n'importe quel mode, appuyez sur le bouton **MODE** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'affichage clignote et que les chiffres reviennent à zéro.

b) Appuyez sur le bouton **MODE** pour passer en mode de distance parcourue et vérifiez l'indicateur de ligne du bas pour voir s'il est au format impérial ou métrique.

3.4 Modifier les réglages

1. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour afficher l'écran « KCAL » ou « DIST ».
2. Appuyez sur le bouton **SET** et les chiffres commenceront à clignoter à l'écran.
3. Suivez la procédure de réglage de la section 3.3 pour changer vos réglages. Vous pouvez modifier les réglages de votre podomètre en tout temps.

3.5 Utilisation de votre podomètre BIOS Living

1. Placez le podomètre près du centre de votre taille.
2. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour afficher l'écran **STEP**.
3. Le podomètre commencera à compter vos pas une fois que vous aurez effectué 5 pas consécutifs.
4. Pour voir la distance parcourue et les calories brûlées, appuyez tout simplement sur le bouton **MODE** pour basculer d'un écran à l'autre.

3.6 Effacer les mesures mémorisées

1. Pour effacer toutes les données mémorisées à la fois (nombre de pas, distance parcourue et calories), appuyez et tenez enfoncé le bouton **RESET** pendant 5 secondes.

3.7 Arrêt automatique

Si aucun mouvement n'est détecté pendant 1 minute, l'appareil s'éteint automatiquement. Les mesures enregistrées dans le podomètre seront conservées dans la mémoire et les mesures recommenceront une fois qu'un mouvement sera détecté.

4.0 Remplacement de la pile

1. À l'aide d'un mini-tournevis, retirez la vis du couvercle du compartiment de la pile.
2. Remplacez la pile avec une pile AG-10 neuve (en respectant la polarité).
3. Remettez le couvercle du compartiment de la pile en place et vissez-le.

5.0 Soin et entretien

1. **N'exposez pas** l'appareil à une température extrême, à l'humidité, à la poussière ou à la lumière directe du soleil.
2. Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec. **N'utilisez pas** d'essence, de diluants ou d'autres types de solvants similaires.
3. **Ne secouez pas** et **ne laissez pas** tomber le podomètre. Évitez les fortes vibrations.
4. Les piles et les instruments électroniques doivent être éliminés conformément à la réglementation locale; ils ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques.

6.0 Garantie de 2 ans

Le podomètre 335FC est muni d'une garantie de 2 ans contre les défauts de fabrication des matériaux et de main-d'œuvre dans le cadre d'un usage normal par le propriétaire d'origine. Si ce produit devient inutilisable en raison d'un défaut, renvoyez-le avec tous les composants et la preuve d'achat à l'adresse indiquée ci-dessous. Cette garantie ne couvre pas les frais d'expédition et de transport. Cette garantie ne s'applique pas si le produit a été soumis à une mauvaise utilisation, à de la négligence, à une manipulation brutale ou à des dommages.

Envoyez l'appareil en port prépayé et assuré (au gré de l'utilisateur) à :

Thermor Ltd.
Attn: Returns Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1

www.biosmedical.com
Courriel : support@biosmedical.com

Veuillez inclure vos nom et prénom, adresse postale, numéro de téléphone et adresse électronique. Thermor remplacera ou corrigera (selon l'option de Thermor) sans frais, toutes pièces nécessaires pour corriger le défaut de matériel ou de fabrication.

Veuillez accorder 10 jours pour la réparation et le renvoi de l'appareil.

7.0 Spécifications techniques

1. **Technologie de correction pour les faux départs de 5 pas :**

   Afin d'éviter de compter des mouvements accidentels comme s'ils étaient des pas, le podomètre BIOS Living ne comptera aucun mouvement constitué de moins de 5 pas consécutifs. Par exemple, lorsque vous vous levez ou vous vous asseyez, ces mouvements ne comptent pas comme des pas.

2. **Nombre maximum de pas :** 99 999.
3. **Distance maximale parcourue :** 999,99 km/mi.
4. **Poids maximal pouvant être entré :** 135 kg/300 lb.
5. **Nombre maximal de calories brûlées affiché :** 999,99 kcal
6. **Pile :** 1 pile AG-10

Fabriqué en Chine

Paper
Papier