BIOS living

Mode d'emploi du podomètre 360FC

1.0 Introduction

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

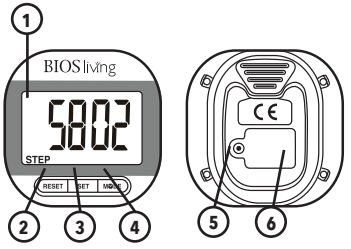
1.1 Caractéristiques

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

1.2 Entretien de l'appareil

- **Ne laissez pas** tomber ou ne cognez pas cet appareil. Prévenez les mouvements brusques ou les chocs pour éviter de causer des dommages à l'appareil.
- **Ne pas** démonter l'appareil.
- Si l'appareil a été rangé à des températures très basses ou sous le point 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 plein soleil, dans un environnement très humide 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 L1131F 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 (voir la section suivante).

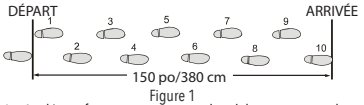


Figure 1

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 le total de la distance par 10.

Par exemple :

Si le total de la distance est de 150 po, divisez-le par le nombre d'enjambées, soit 10. Cela vous donne une enjambée de 15 po.

Si le total de la distance est de 380 cm, divisez-le par le nombre d'enjambées, soit 10. Cela vous donne une enjambée de 38 cm.

3.3 Réglage de la distance et des calories

1. **Distance parcourue**
   a) Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que le bas de l'écran affiche le mot « KM » pour la version métrique. Pour la version impériale, il indiquera « MILE ».
   b) Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour ajuster la distance de l'enjambée. Il s'agit de la distance pour chaque pas. Les chiffres à l'écran se mettront à clignoter.
   c) Appuyez sur le bouton de réinitialisation (**RESET**) autant de fois que nécessaire pour ajuster la valeur désirée. Une fois la valeur réglée, laissez l'appareil inactif pendant 5 secondes, il repassera en mode de distance parcourue.
   d) Le compteur de distance parcourue commencera à compter dès qu'un mouvement est détecté.
   e) Pour réinitialiser le compteur, de calories, appuyez sur le bouton de réinitialisation (**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 de réglage (**SET**) pour saisir votre poids corporel. Les chiffres de l'écran se mettront à clignoter.
   c) Appuyez sur le bouton de réinitialisation (**RESET**) autant de fois que nécessaire pour ajuster la valeur de votre poids corporel. Une fois la valeur réglée, laissez l'appareil inactif pendant 5 secondes, il repassera en mode calories.
   d) Le compteur commence à compter dès qu'un mouvement est détecté.
   e) Pour réinitialiser le compteur de calories, appuyez sur le bouton de réinitialisation (**RESET**) et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que les chiffres reviennent à zéro.
3. **Système métrique et impérial**

   Le podomètre peut être réglé sur le système métrique OU impérial.
   a) Lors de l'usage de n'importe quel mode, appuyez sur le bouton **MODE** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'écran clignote et que les chiffres reviennent à zéro.
   b) Appuyez sur le bouton **MODE** pour passer au mode de distance parcourue et vérifiez l'indicateur de la ligne inférieure pour voir s'il est au format impérial ou métrique.
4. **Temps**

a) Une fois la languette de la pile retirée, « 12Hr » clignotera à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour basculer entre « 12Hr » et « 24Hr ». Pour confirmer, appuyez sur le bouton **SET**.

b) Réglez ensuite les heures et les minutes. « 1200 » apparaîtra à l'écran et le « 12 » clignotera. Appuyez sur le bouton **RESET** pour régler l'heure. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

c) Ensuite, les minutes clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton RESET pour passer au réglage des minutes. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

d.1) « **STEP** » et « CA » clignotant apparaitront à l'écran. Appuyez sur le bouton RESET pour sélectionner « CA » ou « M ». Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

d.2) Ensuite, régler votre enjambée. « **STEP** » et « 30 INCH » ou « 0 CM » clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour entrer l'enjambée que vous avez calculée avant de configurer le podomètre. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

3.4 Modification des paramètres

Vous pouvez changer les paramètres de votre podomètre à tout moment.

1. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour accéder à l'écran **STEP**.
2. Suivez les procédures de configuration de la section 3.3 pour modifier vos paramètres.

3.5 Comment utiliser votre podomètre Bios Living

1. Placez le podomètre près du milieu de votre taille
2. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour accéder à l'écran **STEP**.
3. Le podomètre commencera à compter vos pas dès que vous aurez effectué 5 pas consécutifs.
4. Pour visualiser votre distance parcourue et les calories brûlées, il suffit d'appuyer sur le bouton **MODE** pour passer d'un écran à l'autre.

3.6 Effacer les mesures mémorisées

1. Pour réinitialiser toutes les données sur-le-champ (pas, distance parcourue et calories), appuyez et tenez enfoncé le bouton **RESET** pendant 5 secondes.

3.7 Mise hors tension automatique

Si le podomètre ne détecte pas de mouvement pendant 1 minute, l'appareil se mettra hors tension automatiquement. Le podomètre gardera les valeurs enregistrées et il continuera le compte lorsque l'utilisateur se déplacera à nouveau.

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 L1131F 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 modèle 360FC est garanti 2 ans contre tout défaut de fabrication en matière de matériaux et de main-d'œuvre dans le cadre d'une utilisation dans des conditions normales par le propriétaire initial. 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.

Expédiez l'appareil prépayé et assuré (au choix du propriétaire) à :

THERMOR LTD.
Returns Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.biosmedical.com
Courriel : support@biosmedical.com

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 saisi :** 135 kg/300 lb.
5. **Nombre maximal de calories brûlées affiché :** 999,99 kcal.
6. **Pile :** 1 pile L1131F.

Fabriqué en Chine

CE

Paper
Papier