



# Podomètre Mode d'emploi

## Fixation

Fixer le podomètre à la ceinture (ou à l'élastique de pantalon), le plus près possible du centre (l'idéal étant au niveau du ventre). Une mauvaise fixation peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil.

## Mesure

Selon le schéma ci-dessous, démarrer la fonction de comptage en appuyant sur le bouton **R** (Reset) pour remettre les compteurs à zéro. A tout moment, l'écran indique le nombre de pas, la distance parcourue (km ou miles) et les calories dépensées). Pour passer d'un résultat à l'autre, appuyer successivement sur la touche **M** (Mode). Une petite flèche se place alors face aux indications à droite de l'écran.

**Attention : en cas d'appui sur la touche R, le podomètre se réinitialise et toutes les valeurs reviennent à zéro.**

## Calibrage

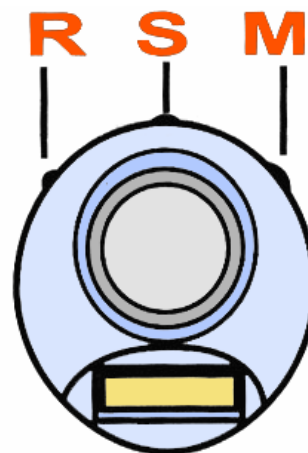
Pour être précis un podomètre doit être adapté à la morphologie du marcheur, il faut donc lui indiquer la longueur de votre pas ainsi que votre poids. C'est la touche **S** (Set) qui sert à étalonner le podomètre.

**Premier appui sur S** : l'écran indique la longueur du pas en centimètres. Appuyer successivement sur **M** pour augmenter le chiffre (de 5 en 5 cm).

**Deuxième appui sur S** : l'écran indique le poids. Appuyer successivement sur **M** pour augmenter le chiffre (de 5 en 5 kg).

**Troisième appui sur S** : l'écran revient au point de départ.

Si par mégarde vous dépassez le chiffre souhaité, continuez à appuyer sur M pour revenir à la valeur initiale. Les valeurs du podomètre vont de 30 à 120 cm pour la longueur du pas, et de 30 à 150 kg pour le poids. La valeur maximum du compteur est de 99 999 pas.



## Problèmes rencontrés

Problèmes	Causes / Solutions
Tous mes pas ne sont pas comptés	Fixer le podomètre correctement. S'assurer que la démarche est régulière.
L'affichage est illisible	<ul style="list-style-type: none"><li>• La pile est faible. La changer, dévisser le podomètre.</li><li>• La température est trop basse. L'affichage revient normal lorsque la température remonte.</li></ul>
Il n'y a rien sur l'écran	Le podomètre a été exposé directement au soleil ou à une température trop élevée. Cette situation est passagère.

Votre podomètre est un appareil de précision. Le manipuler avec soin et ne pas le démonter, sauf pour changer la pile.