

## 335FC Mode d'emploi du Podomètre numérique

### 1.0 Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du podomètre numérique BIOS Living. Conçu pour être utilisé de façon pratique et facile, cet appareil vous permet de suivre simplement et précisément vos pas effectués, la distance parcourue et les calories brûlées.

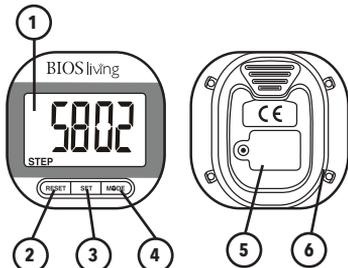
### 1.1 Caractéristiques

- Compteur de pas
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Horloge
- Pile incluse
- Mesures impériales ou métriques

### 1.2 Entretien de l'appareil

- **Ne pas** laisser tomber ou cogner cet appareil. Prévenez coups brefs, secousses ou chocs à l'appareil pour prévenir les dommages.
- **Ne pas** désassembler l'appareil.
- Si l'appareil a été rangé à des températures très basses ou de congélation, laissez-le à la température de la pièce avant de l'utiliser.
- **Ne pas** le ranger dans la lumière solaire directe, humidité élevée ou dans des endroits très poussiéreux.

### 2.0 À propos du podomètre



- |  |  |
|--|--|
| 1. Afficheur ACL                               | 4. Bouton <b>MODE</b>                    |
| 2. Bouton de réinitialisation ( <b>RESET</b> ) | 5. Couverture du compartiment de la pile |
| 3. Bouton de réglage ( <b>SET</b> )            | 6. Clip de bande de taille               |

### 3.0 Utilisation du podomètre

Cette section décrit comment obtenir les avantages maximum 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 derrière le 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.

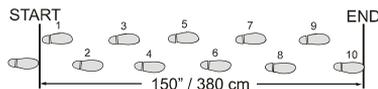


Figure 1

1. Au départ, marquez le sol devant votre pied puis marcher 10 pas à une enjambée normale, puis faites une autre marque devant votre pied à l'arrivée comme le démontre 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, prenez votre enjambée et divisez-la par 10. Ceci vous donnera une enjambée de 15 po.

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

### 3.3 Réglage de l'heure, enjambée et poids

1. Une fois la languette retirée, l'écran clignotera à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour commuter entre le format 12 h ou 24 h. Pour confirmer, appuyez sur le bouton **SET**.
2. Puis, vous réglerez les heures et les minutes. L'heure s'affichera à l'écran et l'heure clignotera. Appuyez sur le bouton **RESET** pour commuter au réglage de l'heure. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.
3. Puis les minutes clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour commuter au réglage des minutes. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.
4. a) **STEP** et **EM** clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour choisir **CM** ou **FT**. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.  
b) Puis vous réglerez votre enjambée. **STEP** et **BD** ou **BD CM** clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour commuter pour entrer votre enjambée que vous avez calculée avant de régler votre podomètre. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.
5. Finalement, vous entrerez votre poids. **KCAL** et **LD** ou **LB** ou **45 KG** clignoteront à l'écran. Appuyez sur le bouton **RESET** pour commuter au réglage de votre poids. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

### 3.4 Changement de vos réglages

À tout moment, vous pouvez changer les réglages de votre podomètre.

1. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour accéder à l'écran **STEP**.
2. Appuyez et tenez enfoncé le bouton **SET** pendant environ 5 secondes, l'écran clignotera à l'écran.
3. Suivez la procédure de réglage dans la section 3.3 pour changer vos réglages.

### 3.5 Utilisation de votre podomètre BIOS Living

1. Mettre le podomètre près du centre de votre taille.
2. Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour accéder à l'écran **STEP**.
3. Le podomètre s'activera à compter vos pas une fois que 10 pas consécutifs auront été effectués.
4. Pour voir votre distance parcourue et les calories brûlées, appuyez simplement sur le bouton **MODE** pour commuter à travers tous les différents écrans.

### 3.6 Effacer les mesures mémorisées

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

### 4.0 Remplacement de la pile

1. En utilisant un mini tournevis, retirez la vis du compartiment de la pile.
2. Remplacez la pile avec une pile neuve AG-10 en respectant la polarité.
3. Remettez le couvercle du compartiment et vissez-le en place.

### 5.0 Soin et entretien

1. N'exposez pas l'appareil soit à une température extrême, à l'humidité, la poussière ou à la lumière solaire directe.
2. Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec. N'utilisez ni gaz, ni diluants ou solvants similaires.
3. Ne laissez pas tomber le podomètre ou le secouer. Évitez les fortes vibrations.
4. Les piles et les instruments électroniques doivent être déposés selon la réglementation locale, non pas avec les déchets domestiques.

### 6.0 Garantie de 2 ans

Le podomètre BIOS Living est garanti 2 ans contre les vices de fabrication pour la vie du propriétaire d'origine. La garantie ne couvre pas les dommages d'un mauvais usage ou altérations.

Si une réparation est nécessaire, retournez l'unité avec toutes ses pièces. Veuillez inclure la preuve d'achat ainsi que 5,00 \$ pour le retour postal et l'assurance. Expédiez l'unité prépayée et assurée (au choix du propriétaire) à :

**Thermor Ltd.**  
**Repair Department**  
**16975 Leslie Street**  
**Newmarket, ON L3Y 9A1**

**www.biosmedical.com**  
**Email: support@biosmedical.com**

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

Veuillez allouer 10 jours pour la réparation et le retour d'expédition.

### 7.0 Spécifications techniques

1. **Technologie de correction d'erreurs d'un faux départ avec 5 pas :** Pour éviter de compter des mouvements accidentels tels que des pas, le podomètre BIOS Living ne comptera aucun mouvement qui est inférieur à 5 pas consécutifs. Par exemple, lorsque vous vous levez ou vous vous asseyez, ces mouvements ne comptent pas pour des pas.
2. **Nombre maximum de pas :** 99999
3. **Distance maximale parcourue :** 999.99 km/mi
4. **Entrée de poids maximal :** 135 kg / 300 lb
5. **Affichage des calories brûlées maximales :** 9999.9 Kcal
6. **Pile :** 1 pile AG10

Fabriqué en Chine