

335FC Digital Pedometer Manual

1.0 Introduction

Thank you for purchasing the BIOS Living Digital Pedometer. Designed for convenient and easy operation, this device provides a simple and accurate way to monitor your steps, distance and calories burned.

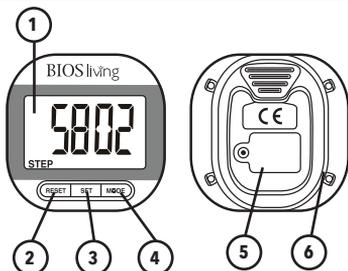
1.1 Features

- Step counter
- Distance travelled
- Calories burned
- Clock
- Battery included
- Imperial or metric

1.2 Care of the Device

- **Do not** drop or bang the unit. Prevent sudden jerks, jars or shocks to the device to prevent damage.
- **Do not** disassemble the unit.
- If the unit has been stored at very low or freezing temperatures, allow to reach room temperature before using it.
- **Do not** store the unit in direct sunlight, high humidity, or in places with a lot of dust.

2.0 About the Pedometer



1. LCD Display
2. RESET Button
3. SET Button
4. MODE Button
5. Battery Cover
6. Waistband Clip

3.0 Using the Pedometer

This section describes how to get the maximum benefit from your pedometer.

3.1 Battery Installation

The battery, AG-10 button cell, is already installed in your BIOS Living Pedometer. To activate the pedometer please remove the battery tab located on the back of the pedometer.

3.2 Calculating your Stride

Before you begin setting up your pedometer please calculate your stride length and make note of your stride for your pedometer set up, in the next section.

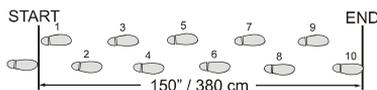


Figure 1

1. Mark a starting point and then proceed to walk 10 steps at your normal stride and mark where you finish, as per figure 1.

2. Measure the distance from start to finish.
3. Calculate your stride by dividing the total distance by 10.

For Example:

If total distance equals 150", take your stride and divide by 10. This will give you a stride of 15".

If total distance equals 380 cm take your stride and divide by 10. This will give you a stride of 38 cm.

3.3 Setting the Time, Stride and Weight

1. Once the battery tab has been removed $12:00$ will flash on the screen. Press the **RESET** button to toggle between 12hr and 24hr. To confirm press the **SET** button.
2. Next you will set the hours and minutes. $12:00$ will appear on the screen and the 12 will be flashing. Press the **RESET** button to toggle up to set the hour. Press **SET** to confirm.
3. Next the minutes will flash on the screen. Press the **RESET** button to toggle up to set the minutes. Press **SET** to confirm.
4. a) **STEP** and a flashing CA will appear on the screen. Press the **RESET** button to select CA or IN . Press the **SET** button to confirm.
b) Next you will set your Stride. **STEP** and $30 INCH$ or $80 CA$ will flash on the screen. Press the **RESET** button to toggle up to enter your stride that you calculated before setting up the pedometer. Press the **SET** button to confirm.
5. Finally you will enter your weight. **KCAL** and a flashing $10 LB$ or $45 KG$ will appear on the screen. Press the **RESET** button to toggle up to set your weight. Press the **SET** button to confirm.

3.4 Changing your Settings

At any time you can change the settings of your pedometer.

1. Press the **MODE** button once to enter into the **STEP** screen.
2. Press and hold the **SET** button for approx. 5 seconds, the $12:00$ will flash on the screen.
3. Follow the set up procedures in section 3.3 to change your settings.

3.5 Using your BIOS Living Pedometer

1. Place the pedometer near the middle of your waist.
2. Press the **MODE** button once to enter into the **STEP** screen.
3. The pedometer will start to count your steps once 10 consecutive steps have been taken.
4. To view your Distance and Calories burned simply press the **MODE** button to toggle through all the different screens.

3.6 Clearing Readings from Memory

1. To reset all data at once (Steps, Distance and Calories), press and hold the **RESET** button for 5 seconds.

4.0 Changing the battery

1. Using a mini screw driver, remove the screw from the battery cover.
2. Replace the battery with a new AG-10 battery according to the correct polarity.
3. Replace the battery cover and screw back into place.

5.0 Care and Maintenance

1. Do not expose the device to either extreme temperatures, humidity, dust or direct sunlight.
2. Clean the device with a soft, dry cloth. Do not use gas, thinners or similar solvents
3. Do not drop the pedometer or treat it roughly in any way. Avoid strong vibrations.
4. Batteries and electronic instruments must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

6.0 2 Year Warranty

BIOS Living Pedometer has a 2 year warranty to be free of manufacturing defects for the life of the original owner. The warranty does not cover damage from misuse or tampering.

Should repair be necessary, return the unit with all component pieces. Enclose proof of purchase and \$5.00 for return shipping and insurance. Ship the unit prepaid and insured (at owners option) to:

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

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

Please include your name, return address, phone number, and email address. Thermor will repair or replace (at Thermor's option) free of charge any parts necessary to correct the defect in material or workmanship.

Please allow 10 days for repair and return shipping.

7.0 Technical Specifications

1. **5 Step False Start Error Correction Technology:**
To avoid counting accidental movements as steps, the BIOS Living Pedometer will not count any movement that is less than 5 consecutive steps. For example, when you stand up or sit down, these movements are not counted as steps.
2. **Maximum number of steps:** 99999
3. **Maximum distance travelled:** 999.99 km/mi
4. **Maximum weight input:** 135 kg / 300 lbs
5. **Maximum calories burned display:** 9999.9 Kcal
6. **Battery:** 1 x AG-10

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.

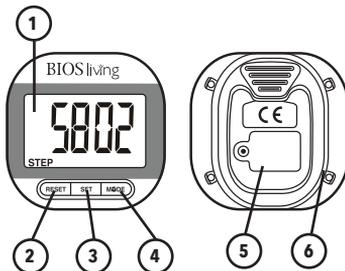
1.1 Caractéristiques

- 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 MODE |
| 2. Bouton de réinitialisation (RESET) | 5. Couverture du compartiment de la pile |
| 3. Bouton de réglage (SET) | 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.

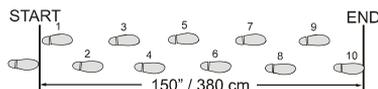


Figure 1

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** clignotant s'afficheront 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** clignotant 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 **KS** clignotant s'afficheront 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) :

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