NAKOSITE

3D podomètre capteur de mouvement
Mémoire 30 jours

BONUS "Comment j'ai perdu du poids en marchant" l'histoire inspirante d'Olivia Smith en anglais
Téléchargement: www.nakosite.com/ebook

Introduction

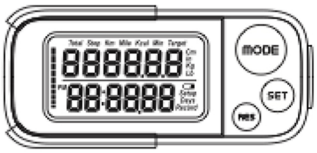
Ce podomètre numérique offre la possibilité de mesurer les pas faits, la distance parcourue et les calories brûlées, tout en fonctionnant comme une horloge et en stockant 30 jours de mémoire d'entraînement. Pour tirer le meilleur parti de votre achat, assurez-vous de lire attentivement ce manuel et conservez-le à portée de main pour vous référer à l'avenir.

Nombre de pas que VOUS devez faire par jour.

Pour rester en bonne santé et réduire le risque de maladie chronique, il est recommandé de faire 10 000 pas par jour. Pour une perte de poids efficace, ce chiffre devrait se situer entre 12 000 et 15 000 pas.

REMARQUE: Pour activer votre podomètre après l'achat, vous devez retirer l'onglet isolant à l'intérieur du compartiment pile. Voir la section: Remplacement de la pile pour plus de détails.

Fonctionnement de base des touches



CONFIGURATION CLEF
TOUCHE MODE
- Fait défiler les modes de fonctionnement
- Règle les valeurs ou unités.

Touche SET
- Appuyez et maintenez enfoncé pour accéder à la séquence de programmation à partir de la fonction Step Time.
- Utilisée entre toutes les étapes de programmation.

Touche RESET
- Appuyez et maintenez enfoncé pour effacer les données des modes Step, distance, calories, Timer et Memory.
- Augmente la valeur au cours d'une séquence de programmation.
- Fait défiler les 30 jours en mémoire.

Touche MASTER RESET (au dos)
- Réinitialisation de l'appareil (efface toutes les données et la mémoire).

Modes de fonctionnement

Le podomètre dispose de 6 modes de fonctionnement qui sont dans l'ordre suivant:
Appuyez sur la touche Mode pour les faire défiler:

Mode Step
- Affiche le nombre de pas faits.

Mode distance en miles ou en kilomètres
- Affiche la distance parcourue.

Mode calories en Kcal
- Affiche les calories brûlées.

Mode exercise Time Min
- Affiche le temps total d'exercice que vous avez fait.

Mode Daily Memory
- Affiche votre activité des 30 derniers jours.

Mode Total Memory
- Affiche votre activité totale depuis la dernière remise à zéro des données.

Configuration de votre podomètre

MODE DE CONFIGURATION
- Pour commencer la configuration de votre appareil, accéder à l'écran « Step » qui affiche également l'heure en dessous. Appuyez sur la touche MODE pour atteindre cet écran.
- Appuyez et maintenez la touche SET pendant 3 secondes pour passer en mode Configuration (SETUP). Les lettres ADJ apparaissent, mais une fois que l'écran 12HR apparaît, relâchez le bouton SET. Appuyez sur les touches MODE ou RES pour changer les unités ou augmenter et diminuer les valeurs.
  Pour passer à l'option de configuration suivante appuyez sur SET de nouveau. Toute inactivité pendant plus de 10 secondes fera revenir l'appareil à l'écran initial Step / Time.
- Choisissez entre l'unité 12HR ou 24 RH souhaitée en appuyant sur MODE. Une fois votre sélection faite, appuyez sur SET pour passer à l'option suivante.
- Changez l'heure en ajustant les secondes en premier, en appuyant sur MODE ou RES jusque la valeur désirée, puis appuyez sur SET.
- Changez l'heure à la valeur souhaitée en appuyant sur MODE ou RES, puis appuyez sur SET.
- Changez les minutes à la valeur souhaitée en appuyant sur MODE ou RES, puis appuyez sur SET.
- Changez le mois de l'année en appuyant sur MODE ou RES, puis appuyez sur SET.
- Changez la date en appuyant sur MODE ou RES puis appuyez sur SET.
- Saisissez votre longueur de pas / foulée en sélectionnant en premier pouces ou cm en utilisant les boutons MODE ou RES. Appuyez ensuite sur SET et sélectionnez la valeur numérique en appuyant sur MODE ou RES, puis appuyez sur SET. (Longueur moyenne de pas = 70cm / 26inches pour les femmes, 78cm / 31inches pour hommes)
  Si vous sélectionnez les pouces, les unités suivantes automatiquement utilisées seront les livres (Lb) pour l'op tion de poids, et les miles pour la distance parcourue. Si vous sélectionnez les cm, les unités suivantes seront alors les kg pour le poids et les Km pour la distance parcourue.
- Changez votre poids en appuyant sur MODE ou RES, puis appuyez sur SET.
- Sélectionnez votre cible quotidienne de pas en appuyant sur MODE ou RES à l'objectif souhaité, puis appuyez sur SET.
  Votre podomètre est maintenant prêt à l'emploi.

COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE FOULEE

La longueur correcte d'une foulée est mesurée de la pointe de votre pied / talon à l'autre. Pour mesurer la foulée moyenne correcte, il faut diviser la distance totale de 10 pas marchés / courus par le nombre de pas (10).
Remarque: Pour plus de simplicité utiliser les moyennes indiquées dans ce manuel.

Sinon, calculez la longueur de foulée de la façon suivante:
Exemple: Vous marchez 6,2 mètres, 6,2 m (distance totale) / 10 (nombre de pas) = 0.62m (62cm)

NOTE: Contrairement à un podomètre classique, ce podomètre utilise un capteur de mouvement 3D et non pas mécanique, qui permet de détecter les mouvements du corps, donc aucune secousse ne sera reconnue comme un pas.

REMARQUE: Pour éviter un mauvais comptage, l'affichage du podomètre commencera à montrer le nombre de pas faits après la lecture de 5 pas continus. Cela signifie que l'écran n'affichera rien pendant les 5 premières secondes après que vous ayez commencé à marcher. Toutes les mesures prises seront comptées et affichées par la suite.

Si vous avez établi une cible de PAS, une barre en dix segments s'affiche sur le côté gauche pendant l'utilisation. Cela montrera votre progression vers votre objectif. Lorsque vous aurez atteint votre objectif, les dix segments clignoteront et une alarme retentira pendant 30 secondes. L'objectif par défaut est de 5000 pas. Changez-le en fonction de vos besoins.

Utilisation du podomètre

STEP MODE
Le mode par défaut de l'appareil est STEP MODE.
« Step » est affiché en haut de l'appareil.
- Dans STEP MODE, le chiffre du haut représente le nombre total de pas accumulés depuis minuit.
- Les données de pas sont sauvegardées en mémoire. Les données quotidiennes seront automatiquement remises à zéro, à minuit, mais l'historique journalier accumulé sera conservé pendant 30 jours.

MODE DISTANCE
- Appuyez sur MODE pour entrer en MODE DISTANCE. « Km » ou « Mile » est affiché en haut de l'appareil.
- En MODE distance, le chiffre supérieur représente la distance totale parcourue depuis minuit.

MODE CALORIES
- Appuyez sur MODE pour entrer en MODE CALORIES. « Kcal » est affiché en haut de l'appareil.
- En MODE calories, le chiffre du haut représente le nombre total de calories brûlées depuis minuit.

MODE EXERCICE TIME
- Appuyez sur MODE pour entrer en EXERCICE MODE. « Min » est affiché en haut de l'appareil.
- Dans ce mode, le chiffre du haut représente le nombre total de minutes passées à marcher / courir depuis minuit.

MODE DAILY MEMORY
- Appuyez sur MODE pour entrer en mode de mémoire journalière. « Step » est à nouveau affiché en haut de l'appareil.
- En mode DAILY MEMORY, le chiffre du haut représente les données pour le jour sélectionné. Le nombre inférieur représente le nombre de jours précédant la date du jour.
- Appuyez sur SET pour rappeler les données quotidiennes comme suit: Step/ Distance / Calories / Step Time
- Appuyez sur RESET pour modifier les données du jour.

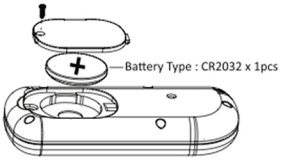
MODE TOTAL MEMORY
-Appuyez sur MODE pour entrer en mode TOTAL MEMORY. « Total Step » est affiché en haut de l'appareil.
- Dans ce mode, le chiffre du haut représente le total des données accumulées depuis la dernière réinitialisation complète.
- Appuyez sur SET pour rappeler les données totales accumulées comme suit: Step/ Distance / Calories / Step Time.

REINITIALISATION DU PODOMETRE
Il existe deux façons de réinitialiser votre podomètre. DAILY RESET et FULL RESET.
- Pour effectuer une réinitialisation quotidienne (Daily Reset), appuyez et maintenez RES pendant deux secondes en mode pas, distance, calories ou EXERCICE TIME. Les données pour la journée en cours sont effacées.
- Pour effectuer une réinitialisation complète (Full Reset), appuyez et maintenez RES pendant deux secondes en mode TOTAL MEMORY pour effacer toutes les données accumulées et réinitialiser le podomètre aux paramètres initiaux.

REMARQUE: Réinitialiser pas, distance, calories brûlées, ou temps d'exercice se traduira par l'effacement de toutes les données susmentionnées pour le jour courant.
REMARQUE: Même si vous ne faites pas d'exercice pendant l'un de ces jour(s), l'affichage gardera en mémoire « ZERO ». Cependant, vous ne pouvez pas sélectionner et effacer l'historique d'un jour particulier.

Remplacement de la pile

NOUS VOUS CONSEILLONS FORTEMENT D'AMENER LE PODOMETRE CHEZ UN BIJOUTIER LOCAL POUR FAIRE REMPLACER LA PILE POUR EVITER LA POSSIBILITE D'ABIMER DE FAÇON PERMANENTE LE PODOMETRE.



- Dévissez le couvercle du compartiment des piles à l'arrière de l'appareil en utilisant un petit tournevis cruciforme Philips et re tirez le couvercle.
- Retirez la pile épuisée de l'unité, et insérez une nouvelle pile (assurez-vous de placer le + (côté positif) de la pile pour qu'il soit visible, tourné vers le couvercle du compartiment de la pile).
- Replacez le couvercle du compartiment de la pile sur le com partiment pile et serrez la vis.
- Ne pas serrer fortement.

Entretien et maintenance

- Ne tentez jamais de démonter ou de réparer l'appareil ; ceci entrainant une annulation de la garantie.
- Protégez l'appareil de la chaleur extrême, des chocs et de l'exposition à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes.
- L'appareil peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide. Appliquez du savon doux sur la zone s'il y a des taches ou des traces tenaces.
- Ne pas exposer l'appareil à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, ou les insecticides, car ils peuvent endommager les joints, et la finition de l'appareil.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Gardez le podomètre hors de portée des enfants.
- L'environnement de fonctionnement du podomètre doit être exempt de chocs, de champs magnétiques, de bruits électriques et de fortes vibrations.
- Ne pas balancer le podomètre.
- Ne pas accrocher le podomètre à votre cou en faisant du jogging.
- Ne pas laisser tomber le podomètre ou marcher dessus.
- Ne pas mettre le podomètre dans la poche arrière de votre short ou pantalon.
- Ne pas laver le podomètre ou le toucher avec des substances humides.