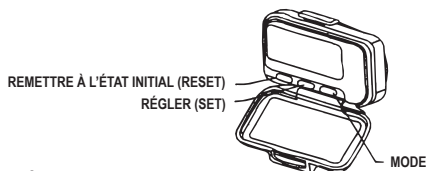


# PODOMÈTRE XL15

## FEUILLE D'INSTRUCTIONS

### CARACTÉRISTIQUES

- Horloge : format 12/24 heures avec indicateur P pour PM  
Compteur de pas : compte le nombre de pas jusqu'à 99 999  
Compteur de distance : compte la distance parcourue jusqu'à 999,99 km ou milles  
Compteur de calories : compte les calories brûlées jusqu'à 99 999 kcal



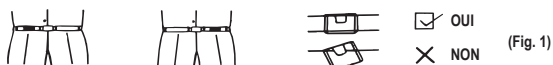
### HORLOGE - RÉGLER L'HEURE

- Appuyez sur MODE pour accéder au mode horloge.
- Appuyez sur SET. L'heure clignote sur l'ACL. Appuyez sur RESET pour régler l'heure. Chaque fois que vous appuyez sur SET, vous avancez d'une heure. Appuyez et tenez enfoncé RESET pour régler rapidement l'heure.
- Appuyez de nouveau sur SET. Les minutes clignotent sur l'ACL. Appuyez sur RESET pour régler les minutes. Chaque fois que vous appuyez sur RESET, vous avancez d'une minute. Appuyez et tenez enfoncé RESET pour régler rapidement les minutes.
- Appuyez de nouveau sur SET pour activer l'horloge.

### COMPTEUR DE PAS

Le compteur de pas compte le nombre de pas que vous avez marché ou couru.

- Appuyez sur MODE pour accéder au mode compteur de pas. L'ACL affiche 00000 (sinon, appuyez sur RESET pour effacer les vieux enregistrements à 00000).
- Attachez le podomètre à votre ceinture, shorts ou pantalons aussi près de l'os de votre hanche que possible.
- Soyez certain de le mettre dans la bonne position et de le maintenir droit.



- Commencez à marcher ou à courir. L'appareil comptera vos pas individuellement (1, 2, 3 à 99 999 pas).
- Pour recommencer, appuyez tout simplement sur RESET pour effacer les vieux enregistrements et suivez les instructions 1 à 4.

### COMMENT CONVERTIR ENTRE MÉTRIQUE ET IMPÉRIAL

Vous pouvez choisir d'utiliser le système métrique (km, cm, kg) ou le système impérial (milles, pieds, livres) en appuyant sur la touche MODE pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'ACL clignote. Les anciennes données seront effacées et remises à 0. Le système actuel sera ensuite changé au système désiré.

### COMPTEUR DE DISTANCE

Le compteur de distance calcule la distance totale parcourue durant la marche/course.

- Appuyez sur MODE pour accéder au compteur de distance. L'ACL affiche 0.00 (sinon, appuyez sur RESET pour effacer la valeur et la remettre à 0.00).
- Mesurez d'abord la longueur de votre foulée. Selon votre pas normal, marchez ou courez 10 pas. La distance de l'orteil du premier pas à l'orteil du dixième pas est votre distance de pas totale. Divisez la distance totale de pas par 10 pour obtenir votre longueur de foulée moyenne (par exemple, distance totale de 700 cm divisé par 10 pas égale une distance de 70 cm par pas).



- Appuyez sur SET. L'ACL clignote. Ensuite, appuyez sur RESET pour entrer la longueur de foulée. (exemple : 70 cm. L'ACL affiche 70. Chaque fois que vous appuyez sur RESET, vous avancez d'un centimètre).
- Attachez-le à votre ceinture, vos shorts ou vos pantalons (voir fig. 1).
- Commencez à marcher ou à courir. Il comptera la distance parcourue (0.01, 0.02, 0.03, ..., 999,99 km).
- Pour recommencer, simplement appuyez sur RESET pour effacer les vieux enregistrements et suivez les étapes 1-5.

### COMPTEUR DE CALORIES

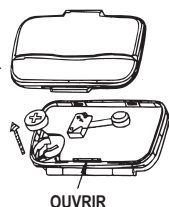
Le compteur de calories vous indiquera les calories brûlées pendant votre exercice.

- Appuyez sur MODE pour accéder au compteur de calories. L'ACL affiche 0,00 (sinon, appuyez sur RESET pour effacer les vieux enregistrements et les remettre à 0,00).
- Appuyez sur SET. L'ACL clignote. Ensuite, appuyez sur RESET pour régler votre poids. Ex : 60 kg. L'ACL affiche 60. Chaque fois que vous appuyez sur RESET, vous avancez d'un kilogramme.
- Attachez-le à votre ceinture, vos shorts ou vos pantalons (voir fig. 1).
- Commencez à marcher ou à courir. Il comptera les calories brûlées (0.01, 0.02, 0.03, ..., 99 999 kcal).
- Pour recommencer : simplement appuyez sur RESET pour effacer les vieux enregistrements et suivez les étapes 1-4.

### REMPACEMENT DE PILES

Lorsque l'écran s'affaiblit ou se fane, remplacez la pile avec une nouvelle pile bouton (pile pour montre Duracell ou Energizer 390/389 ou équivalente).

- Employez une pièce de monnaie pour ouvrir le panneau de pile. Enlevez la vieille pile et insérez la pile neuve dans le support de pile. (avec + vers le haut)
- Fermez le panneau de pile et jetez la vieille pile.



OUVRIRE

À NOTER : Il faudra entrer de nouveau la longueur de foulée, votre poids et ajuster l'horloge suivant le remplacement de la pile.