

# BRUNTON®

PODOMÈTRE DELUXE PED 1204  
COMPTEUR DE PAS STEP 1203



PED 1204

STEP 1203

## INSTRUCTION PODOMÈTRE DELUXE PED 1204

Ce modèle est conçu pour calculer le nombre de pas, la distance parcourue, le nombre de calories dépensées et la durée de votre randonnée. Pour vous permettre d'établir la distance parcourue et la dépense de calories, vous devez enregistrer les données suivantes sur votre appareil la longueur d'enjambée et votre poids.

### COMMENT FIXER ET PROGRAMMER VOTRE LONGUEUR D'ENJAMBÉE MOYENNE

La méthode la plus simple pour établir la longueur d'enjambée est d'effectuer une dizaine de pas et de mesurer la distance couverte. Par la suite diviser cette distance par 10 et vous obtenez la longueur d'enjambée.

Appuyer sur le bouton MODE pour faire apparaître les lettres MIL ou KM.

Appuyer sur le bouton SET et la longueur d'enjambée apparaîtra. Appuyer sur le bouton SET rapidement pour augmenter la longueur d'enjambée exacte ( la valeur augmente de 0.1 pied à chaque pression pour la distance en MIL et de 1cm pour la lecture de distance en KM) et relâcher le bouton SET.

Après quelques secondes le Podomètre retournera à la fonction distance et la longueur d'enjambée sera enregistrée.

### COMMENT INSCRIRE VOTRE POIDS CORPOREL

Appuyer sur le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à l'apparition des lettres CAL.

Puis appuyer sur le bouton SET et le poids apparaîtra en clignotant. Appuyer à répétition sur le bouton SET pour augmenter jusqu'au poids voulu (la valeur augmente par 10 livres à chaque pression pour la distance en MIL ou de 5 kilo pour la lecture en KM) et relâcher le bouton SET. Après quelques secondes le Podomètre retournera à la fonction CAL et votre poids sera enregistré.

## LECTURE DU NOMBRE DE PAS

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « STEP » sur l'écran.

## LECTURE DE LA DISTANCE

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « MIL » (ou KM si sélectionné) sur l'écran.

## LECTURE DES CALORIES CONSOMMÉES

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « CAL » sur l'écran.

## LECTURE DE LA DURÉE DE RANDONNÉE

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « TMR » sur l'écran. La minuterie démarrera et s'arrêtera automatiquement lors de vos activités de marche ou jogging.

## REMISE À ZÉRO DU PODOMÈTRE

Appuyer simultanément sur les boutons MODE et SET pendant 1 seconde et le compteur sera remis à zéro.

## MODIFICATION DE L'ÉCHELLE DE MESURE

Le Podomètre est par défaut configuré avec l'échelle de mesure anglaise (mille et livre). Vous pouvez reconfigurer en mesure métrique très simplement.

Appuyer simultanément sur les boutons MODE et SET pendant 5 secondes. Les données apparaîtront en KM pour la distance et en Kg pour le poids. Pour revenir à la mesure anglaise vous n'avez qu'à répéter l'opération.

## FONCTION DE PROTECTION DES DONNÉES

Chaque podomètre est muni d'un dispositif de protection d'enregistrement des données qui empêche l'enregistrement en cas de mouvements accidentels. Pour que l'enregistrement du nombre d'enjambée s'effectue, vous devez effectuer au moins 6 pas en ligne droite sans arrêter.

## REMPACEMENT DE LA BATTERIE

1. Dévisser l'arrière du boîtier.

2. Remplacer la pile de type L1142 quand l'écran clignote.

3. Appuyer sur les boutons MODE et SET pour remettre à zéro votre Podomètre.

## INFORMATION GÉNÉRALE

1. Le Podomètre doit être manipulé soigneusement. C'est un instrument de précision. Il n'est pas imperméable à l'eau et antichoc.

2. La batterie a une durée de vie approximative d'un(1) an.

## INSTRUCTION COMPTEUR DE PAS STEP 1203

### REMISE À ZÉRO DU COMPTEUR

Appuyer sur l'un ou l'autre des deux boutons pendant 1 seconde et le compteur sera remis à zéro.

## INFORMATION GÉNÉRALE

Le compteur est muni d'un pendule qui permet l'enregistrement du nombre d'enjambées. Lors des déplacements le pendule oscillera à l'intérieur du compteur en produisant un cliquetis. Ce son est tout à fait normal et vous assurera du bon fonctionnement de l'appareil.

## COMMENT PORTER VOTRE COMPTEUR

Utiliser le clip courbé pour attacher le compteur à votre ceinture. Pour de meilleurs résultats, essayez de l'attacher dans la position verticale, au-dessus de votre hanche.

## REMPACEMENT DE LA BATTERIE

Remplacer la batterie lorsque l'écran clignote. Utiliser un tournevis pour ouvrir le boîtier arrière.

Remplacer par une batterie de type L1142. La batterie a une durée de vie approximative d'un an.

## UTILISATION GÉNÉRALE DU COMPTEUR

L'appareil doit être manipulé soigneusement. Le compteur n'est pas imperméable et antichoc.

## GUARANTIE

Cet appareil est garanti contre tous défaut de fabrication pour une période d'un(1) an. La garantie ne s'applique pas dans les cas de modification, d'utilisation abusive ou de négligence. La garantie ne couvre pas la batterie.

# BRUNTON®

PODOMÈTRE DELUXE PED 1204  
COMPTEUR DE PAS STEP 1203



PED 1204

STEP 1203

## INSTRUCTION PODOMÈTRE DELUXE PED 1204

Ce modèle est conçu pour calculer le nombre de pas, la distance parcourue, le nombre de calories dépensées et la durée de votre randonnée. Pour vous permettre d'établir la distance parcourue et la dépense de calories, vous devez enregistrer les données suivantes sur votre appareil la longueur d'enjambée et votre poids.

### COMMENT FIXER ET PROGRAMMER VOTRE LONGUEUR D'ENJAMBÉE MOYENNE

La méthode la plus simple pour établir la longueur d'enjambée est d'effectuer une dizaine de pas et de mesurer la distance couverte. Par la suite diviser cette distance par 10 et vous obtenez la longueur d'enjambée.

Appuyer sur le bouton MODE pour faire apparaître les lettres MIL ou KM.

Appuyer sur le bouton SET et la longueur d'enjambée apparaîtra. Appuyer sur le bouton SET rapidement pour augmenter la longueur d'enjambée exacte ( la valeur augmente de 0.1 pied à chaque pression pour la distance en MIL et de 1cm pour la lecture de distance en KM) et relâcher le bouton SET.

Après quelques secondes le Podomètre retournera à la fonction distance et la longueur d'enjambée sera enregistrée.

### COMMENT INSCRIRE VOTRE POIDS CORPOREL

Appuyer sur le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à l'apparition des lettres CAL.

Puis appuyer sur le bouton SET et le poids apparaîtra en clignotant. Appuyer à répétition sur le bouton SET pour augmenter jusqu'au poids voulu (la valeur augmente par 10 livres à chaque pression pour la distance en MIL ou de 5 kilo pour la lecture en KM) et relâcher le bouton SET. Après quelques secondes le Podomètre retournera à la fonction CAL et votre poids sera enregistré.

## LECTURE DU NOMBRE DE PAS

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « STEP » sur l'écran.

## LECTURE DE LA DISTANCE

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « MIL » (ou KM si sélectionné) sur l'écran.

## LECTURE DES CALORIES CONSOMMÉES

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « CAL » sur l'écran.

## LECTURE DE LA DURÉE DE RANDONNÉE

Appuyer à répétition sur le bouton MODE pour qu'apparaisse les lettres « TMR » sur l'écran. La minuterie démarrera et s'arrêtera automatiquement lors de vos activités de marche ou jogging.

## REMISE À ZÉRO DU PODOMÈTRE

Appuyer simultanément sur les boutons MODE et SET pendant 1 seconde et le compteur sera remis à zéro.

## MODIFICATION DE L'ÉCHELLE DE MESURE

Le Podomètre est par défaut configuré avec l'échelle de mesure anglaise (mille et livre). Vous pouvez reconfigurer en mesure métrique très simplement.

Appuyer simultanément sur les boutons MODE et SET pendant 5 secondes. Les données apparaîtront en KM pour la distance et en Kg pour le poids. Pour revenir à la mesure anglaise vous n'avez qu'à répéter l'opération.

## FONCTION DE PROTECTION DES DONNÉES

Chaque podomètre est muni d'un dispositif de protection d'enregistrement des données qui empêche l'enregistrement en cas de mouvements accidentels. Pour que l'enregistrement du nombre d'enjambée s'effectue, vous devez effectuer au moins 6 pas en ligne droite sans arrêter.

## REMPACEMENT DE LA BATTERIE

1. Dévisser l'arrière du boîtier.

2. Remplacer la pile de type L1142 quand l'écran clignote.

3. Appuyer sur les boutons MODE et SET pour remettre à zéro votre Podomètre.

## INFORMATION GÉNÉRALE

1. Le Podomètre doit être manipulé soigneusement. C'est un instrument de précision. Il n'est pas imperméable à l'eau et antichoc.

2. La batterie a une durée de vie approximative d'un(1) an.

## INSTRUCTION COMPTEUR DE PAS STEP 1203

### REMISE À ZÉRO DU COMPTEUR

Appuyer sur l'un ou l'autre des deux boutons pendant 1 seconde et le compteur sera remis à zéro.

## INFORMATION GÉNÉRALE

Le compteur est muni d'un pendule qui permet l'enregistrement du nombre d'enjambées. Lors des déplacements le pendule oscillera à l'intérieur du compteur en produisant un cliquetis. Ce son est tout à fait normal et vous assurera du bon fonctionnement de l'appareil.

## COMMENT PORTER VOTRE COMPTEUR

Utiliser le clip courbé pour attacher le compteur à votre ceinture. Pour de meilleurs résultats, essayez de l'attacher dans la position verticale, au-dessus de votre hanche.

## REMPACEMENT DE LA BATTERIE

Remplacer la batterie lorsque l'écran clignote. Utiliser un tournevis pour ouvrir le boîtier arrière.

Remplacer par une batterie de type L1142. La batterie a une durée de vie approximative d'un an.

## UTILISATION GÉNÉRALE DU COMPTEUR

L'appareil doit être manipulé soigneusement. Le compteur n'est pas imperméable et antichoc.

## GUARANTIE

Cet appareil est garanti contre tous défauts de fabrication pour une période d'un(1) an. La garantie ne s'applique pas dans les cas de modification, d'utilisation abusive ou de négligence. La garantie ne couvre pas la batterie.