

# Paramétrage du podomètre

Paramétrage du podomètre :

Rappel avant de commencer :

- Si vous ne manipulez pas les boutons du podomètre pendant une dizaine de secondes, celui-ci ressortira du menu paramétrage. Pas de panique, il vous suffit de reprendre la procédure du début, en sachant que les réglages déjà effectués auront été sauvegardés.
- L'ensemble des réglages s'effectuent les uns à la suite des autres. Le bouton « set » permet de valider et de passer, en même temps, au réglage suivant.

1) Afin de paramétrer votre podomètre vous devez vous positionner sur l'écran « pas » .

En appuyant sur le bouton MODE, vous passerez d'un menu à l'autre, en sachant que le menu « pas » est celui indiquant « pas » en haut à gauche » de votre écran et l'horloge en bas



2) Une fois sur le bon menu, appuyez longuement sur le bouton « set » jusqu'à faire apparaître à l'écran « ADJ ». Ne relâchez pas le bouton « set » avant que « 24h » ou « 12h » soient apparus



Restez appuyés sur  
« set »

Une fois « 24h » ou « 12h » à l'écran vous êtes dans la fonction paramétrage qui va vous permettre de modifier les valeurs enregistrées dans votre podomètre. Pour ce faire les boutons « mode » et « res » vous permettent de monter ou descendre les valeurs clignotantes et le bouton « set » vous permet de valider la valeur choisie.



Ex : Pour passer du mode « 12h » au mode « 24h », il vous suffit d'appuyer une fois sur le bouton « mode » puis de valider votre choix avec le bouton « set »

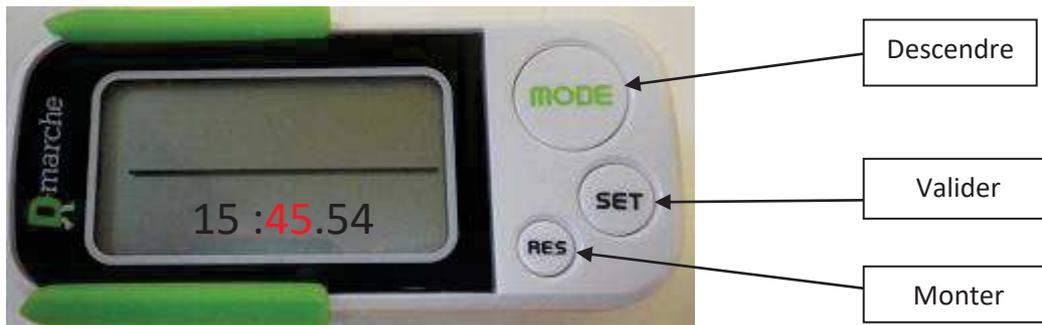
3) Une fois le format de l'horloge déterminé (24h) il vous faut régler l'heure



Les secondes clignotent il faut donc simplement valider la valeur en appuyant une fois sur « set »

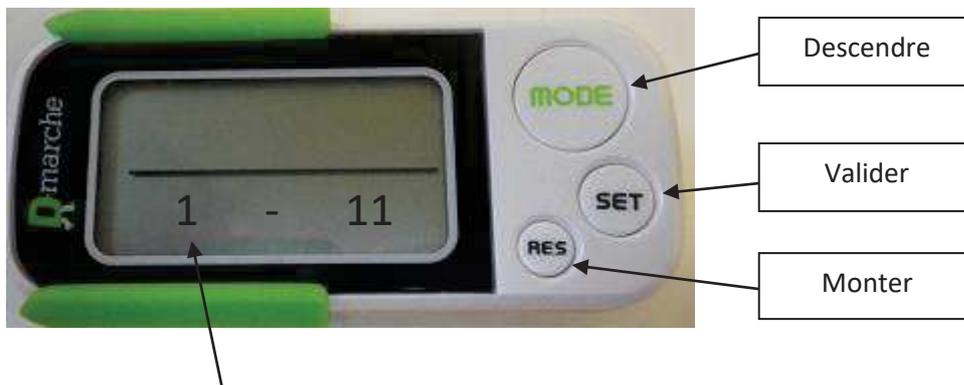


L'heure clignote, il faut vous servir des boutons « mode » ou « res » pour afficher la bonne heure puis valider avec le bouton « set »



Une fois l'heure validée, répétez la même opération avec les minutes puis valider pour passer au réglage suivant : la date

4) La date



Le « 1 » de gauche qui clignote représente le mois il faut donc faire monter la valeur jusqu'au mois correspondant puis valider afin de faire clignoter le « 1 » de droite qui, lui, représente le jour du mois. Ex : Si nous sommes le 11 janvier, l'affichage sera 1 (mois) – 11 (jour du mois)

5) L'année



Toujours en utilisant le bouton « res » pour monter, indiquez la bonne année pour ensuite valider et effectuer le réglage suivant.

6) L'unité de mesure de votre podomètre



Il faut ici choisir l'unité de mesure de votre podomètre (Centimètres ou Inchs) et donc choisir « cm ». Une fois l'unité choisie vous passez au réglage suivant.

7) Taille du pas



**Rappel : Durant la session, vous avez normalement noté la taille de votre pas au dos de votre livret D-marche.**

Après avoir réglé et validé la taille de votre pas il faut faire la même opération avec votre poids, c'est le réglage suivant.

8) Le poids



Après avoir validé votre poids il ne reste plus qu'à effectuer le dernier réglage.

9) votre cible (objectif quotidien)



Celle-ci ne modifie en rien l'utilisation habituelle de votre podomètre. Elle fera juste monter une jauge à gauche de l'écran de votre podomètre.



Après avoir validé la cible, le podomètre revient à l'écran de départ c'est-à-dire les pas du jour.

**Vous avez alors terminé le réglage de votre outil.**