

Le podomètre TIMEX comptera vos pas et la distance parcourue pendant votre séance d'exercice – que vous marchiez ou couriez !

Lire les instructions avec attention pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex.

Visiter www.timex.com pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.



COMMENT PORTER LE PODOMÈTRE

- Le podomètre comprend un boîtier à charnière (Voir Figure A) qui permet de consulter les données de la séance d'exercice ou d'appuyer sur les boutons de fonction du podomètre alors que celui-ci reste fixé à la ceinture.

REMARQUE : S'assurer que le boîtier est fermé avant de faire de l'exercice pour que le podomètre fonctionne correctement. (Voir Figure A)

- Presser pour ouvrir la pince-ressort au dos du podomètre. (Voir Figure B)
- Le mettre sur la ceinture (Voir Figure C) aussi près des hanches que possible et lâcher la pince-ressort pour fixer le podomètre.
- S'assurer que le podomètre reste fermement fixé pendant la séance. (Voir Figure D)



Figure A



Figure B

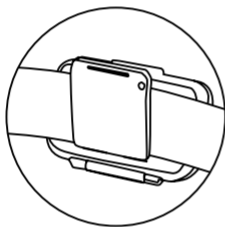


Figure C



Figure D

COMMENT COMPTER LES PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche (▶) pointe vers la vignette STEPS (pas). Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il comptera jusqu'à 99 999 Pas.

COMMENT MESURER LA DISTANCE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à l'affichage de MILE (Mille) ou KM à côté de la vignette Distance. Appuyer sur RESET pour effacer toute donnée ancienne.
- Le podomètre peut mesurer la Distance en Milles ou en Kilomètres. Pour alterner entre les Milles et les Kilomètres, appuyer et tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'écran ACL clignote.
REMARQUE : Alternner entre les Milles et les Kilomètres modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.
- Afin d'utiliser le mode Distance, il faudra mesurer la Longueur d'une Enjambée. Se reporter aux instructions ci-dessous.
- Pour régler (ou confirmer) la Longueur d'une Enjambée, appuyer sur SET et cette valeur clignotera en PI (ou cm).
REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur de la Longueur d'une Enjambée et appuyer sur SET pour valider et retourner au mode d'affichage Distance.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il mesurera la Distance jusqu'à 999,99 Milles (ou Kilomètres).

COMMENT MESURER LA LONGUEUR D'UNE ENJAMBÉE

- Trouver un espace où on peut effectuer dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et placer son pied derrière la ligne.
- Effectuer dix (10) foulées ou enjambées jugées normales pour l'activité en cours.
- Marquer une ligne devant le pied qui effectue le dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques en pieds (ou centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur normale d'une enjambée.

COMMENT COMPTER LES CALORIES BRÛLÉES

- Appuyer sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que la flèche (►) pointe vers la vignette **CALORIES**. Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur **RESET** pour effacer les anciennes données.
- Afin d'utiliser la fonction **Calories**, il faudra entrer le Poids en Livres (LB) ou en Kilogrammes (Kg). L'unité de Mesure du Poids (Anglo-saxonne ou métrique) est la même que pour la Longueur d'une Enjambée – Milles ≅ Livres (ou Kilomètres ≅ Kilogrammes).

REMARQUE : Changer d'unité de mesure modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.

- Pour régler (ou confirmer) le Poids, appuyer sur **SET** et cette valeur clignotera en LB (ou Kg).

REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.

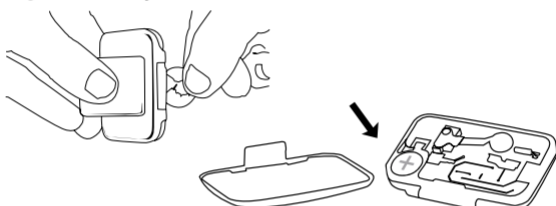
- Appuyer sur **RESET** pour augmenter la valeur du Poids affichée et appuyer sur **SET** pour valider et retourner à l'affichage du mode **Calories**.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il comptera les calories brûlées jusqu'à 999,99 calories.
- Dans la lecture du nombre de calories, la virgule changera de position lorsque le total de calories variera entre les tranches de 1 000 et de 10 000. La lecture sera affichée de la manière suivante :
0.00 ≅ 999.99 – 1000.0 ≅ 9999.9 – 10000 ≅ 99999

COMMENT CHANGER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Changer la pile dès que la qualité de l'affichage commence à se dégrader. Le podomètre utilise une pile SR54 ou 389 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins électroniques.

- À l'aide d'une pièce de monnaie, dévisser (ouvrir) le couvercle du logement de la pile. Voir le schéma ci-dessous.
- Retirer l'ancienne pile et la remplacer par une nouvelle. S'assurer que le « + » est orienté vers le haut et que la pile est fermement installée dans le logement.
- Revisser le couvercle et s'assurer qu'il est bien fermé.
- Jeter l'ancienne pile.

REMARQUE : Lors du changement de la pile, tous les réglages et les données du podomètre seront effacés. Il faudra de nouveau entrer la longueur d'une enjambée.



**NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE.
GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(É.-U. – GARANTIE LIMITÉE – VEUILLEZ CONSULTER LA COUVERTURE DU LIVRET D'INSTRUCTIONS POUR LES MODALITÉS DE L'OFFRE DE GARANTIE PROLONGÉE) Votre montre TIMEX est garantie contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses affiliés honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de

la remplacer avec un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie,
- 2) si elle n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé,
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex,
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus,
- 5) s'il s'agit du verre, du bracelet, du boîtier ou des piles; Timex peut effectuer les réparations mais celles-ci seront payantes.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS INDIQUÉS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE GARANTIE, IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS MAIS NON EXCLUSIVEMENT TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays et juridictions interdisent les limitations des garanties implicites et les exclusions ou restrictions sur les dommages ; les présentes restrictions peuvent donc ne pas vous être applicables. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varieront selon le pays et la juridiction.

Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, une de ses filiales ou le détaillant Timex qui vous a vendu la montre. Inclure le Coupon de réparation original rempli ou, pour les É.-U. ou le Canada seulement, ce même coupon rempli ou une feuille comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu de l'achat. Afin de couvrir les frais de retour de la montre (ce ne sont pas des frais de réparation), prière d'inclure un chèque ou un mandat-poste de 7,50 \$US (É.-U.), de 6,00 \$ (Canada) ou de 2,50 £ (Royaume-Uni). Pour les autres pays, Timex vous demandera de couvrir les frais de poste et de manutention. **NE JAMAIS INCLURE DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.**

Pour les Etats-Unis, vous pouvez appeler le 1 800 448 4639 pour plus de renseignements. Pour le Canada, appelez le 1 800 263 0981. Pour le Brésil, appelez le 0800 168787. Pour le Mexique, appelez le 01 800 01 060 00. Pour l'Amérique Centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, appelez le 501 370 5775 (É.-U.). Pour l'Asie, appelez le 852 2815 0091. Pour le Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620. Pour le Portugal, appelez le 351 212 946 017. Pour la France, appelez le 33 3 81 63 42 00. Pour l'Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, appelez le 971 4 310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre revendeur ou le distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Aux Etats-Unis et dans d'autres pays, vous pouvez disposer d'un emballage pré-payé, pré-adressé.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX - COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale: _____
(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par: _____
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat: _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi: _____

**CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
VEUILLEZ LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR.**