

TIMEX®

www.timex.com
W203 622 095000 NA

Votre podomètre TIMEX enregistre les pas parcourus, les calories, la durée de l'exercice et plus encore pendant votre séance d'exercice, que vous marchiez, joggiez ou courriez !

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement du 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 VOTRE PODOMÈTRE

- Faire glisser complètement la pince (Figure A) située au dos du podomètre sur votre ceinture ou votre pantalon (Figure B) aussi près que possible de la hanche de manière à ce que les boutons soient tournés vers l'extérieur (Figure C). Veiller à ce que le podomètre reste bien en place pendant votre séance d'exercice.



Figure A

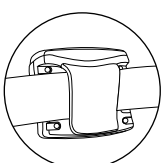


Figure B



Figure C

COMMENT COMPTER VOS PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STEP. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données. **REMARQUE :** Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les pas à zéro.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 99 999.

COMMENT MESURER LA DISTANCE PARCOURUE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MILE ou KM. Appuyer sur RESET pour effacer toutes les anciennes données. **REMARQUE :** Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la distance à zéro.
- Votre podomètre peut mesurer la distance en milles ou en kilomètres. Pour alterner entre les milles et les kilomètres, tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'affichage à cristaux liquides clignote une fois. **REMARQUE :** L'alternance entre les milles et les kilomètres modifie le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.

- Pour utiliser le mode Distance, vous devez mesurer la longueur de votre foulée. Se reporter aux instructions ci-dessous.**
- Pour régler (ou confirmer) la longueur de votre foulée, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et le nombre se met à clignoter en Pi (ou en cm). **REMARQUE :** L'écran cesse de clignoter au bout de 5 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour la longueur de la foulée et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Distance.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 999,99 milles (ou kilomètres).

COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

- Trouver un endroit permettant de faire dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et poser un pied derrière la ligne.
- Faire dix (10) pas ou foulées identiques à ceux que vous faites pendant l'activité que vous pratiquez.
- Tracer une ligne devant votre pied, à l'endroit où s'est terminé votre dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques, en pieds (ou en centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur de votre foulée habituelle.

COMMENT CALCULER LES CALORIES DÉPENSÉES

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher CAL. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données. **REMARQUE :** Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les calories dépensées à zéro.
- Pour utiliser la fonction Calories, vous devez entrer votre poids en livres (lb) ou kilogrammes (kg). L'unité de mesure du poids (anglaise ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée. **REMARQUE :** La modification de l'unité de mesure change le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.
- Pour régler (ou confirmer) votre poids, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et ce nombre clignote en LB (ou kg). **REMARQUE :** L'affichage cesse de clignoter au bout de 3 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour le poids et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Calories.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité et les calories dépensées seront calculées jusqu'à 99 999 calories.
- Dans l'affichage des calories, la décimale se déplace lorsque les calories atteignent le seuil de 1 000 et 10 000. L'affichage apparaît de la façon suivante :
0,00 ≅ 999,99 – 1000,0 ≅ 9999,9 – 10000 ≅ 99999

COMMENT MESURER LA DURÉE DE LA SÉANCE D'EXERCICE

Le podomètre enregistre automatiquement la durée de la séance d'exercice lorsque vous marchez, joggez ou courez.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher TIMER.
- La durée de la séance d'exercice est enregistrée pendant un maximum de 100 heures sous deux formats
 - MINUTES . SECONDES pendant la première heure, et
 - HEURES : MINUTES par la suite.

REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la durée de la séance d'exercice à zéro.

COMMENT MESURER LA VITESSE MOYENNE

Le podomètre fournit des données sur la vitesse moyenne de votre séance d'exercice.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MPH (milles à l'heure) ou KPH (kilomètres à l'heure).
 - La vitesse moyenne est enregistrée jusqu'à un maximum de 20 milles (ou kilomètres) à l'heure. L'unité de mesure (anglaise ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée.
- REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la vitesse moyenne à zéro.

COMMENT MESURER LE RYTHME DES PAS

Le podomètre fournit des données sur le rythme des pas de votre séance d'exercice en Pas/Minutes.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STP/MIN.
 - Le rythme de vos pas est basé sur le calcul des pas et la durée de l'exercice et est enregistré jusqu'à un maximum de 266 pas/minute.
- REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet le rythme des pas à zéro.

VEILLEUSE INDIGLO®

Le podomètre possède la veilleuse INDIGLO®, qui vous permet de lire l'affichage dans la pénombre ou l'obscurité.

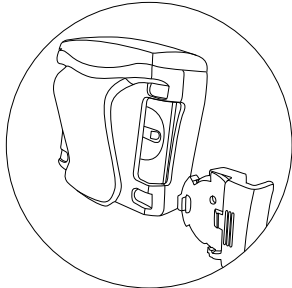
- Appuyer sur le bouton INDIGLO pour illuminer l'affichage pendant 5 secondes.

COMMENT REMPLACER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Remplacer la pile dès que vous remarquez que la qualité d'affichage diminue. Le podomètre utilise une pile CR2032 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins de produits électroniques.

- Faire glisser le logement de la pile pour en retirer la pile usagée.
- Remplacer la pile usagée par une pile neuve. Veiller à ce que « + » soit tourné vers le bas et que la pile soit bien enfoncée dans son logement.
- Retourner le logement dans le podomètre jusqu'à ce qu'il se bloque.
- Jeter la pile usagée.

REMARQUE : Le remplacement de la pile efface toutes les données et tous les paramètres du podomètre. Il vous faudra entrer de nouveau la longueur de votre foulée et votre poids.



**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)

Timex Corporation garantit votre podomètre TIMEX contre les défauts de fabrication pendant une période d'UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre podomètre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer avec un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS ET L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE PODOMÈTRE :**

1. après l'expiration de la période de garantie,
2. si le podomètre n'a pas été acheté 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, de la pince de ceinture, du boîtier ou des piles. Timex peut effectuer ces réparations, mais celles-ci seront facturées.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS INDIQUÉS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE POUR TOUS DOMMAGES INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. 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 faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre podomètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le podomètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Merci de joindre à votre podomètre un chèque ou un mandat de 7 USD pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 6 dollars canadiens si vous habitez au Canada, ou de 2,50 £ si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. **NE JOIGNEZ JAMAIS À VOTRE ENVOI UN ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appeler le 1-800-263-0981. Au Brésil, appeler le 0800-168787. Au Mexique, appeler le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, aux Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appeler le (501) 370-5775 (É.U.) En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. ©2004 Timex Corporation. TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

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.**