



PE-109

Mode d'emploi



## **1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes !**

**Assurez-vous d'abord que la pile est activée (voir chapitre 5)**



- 1) Appuyez sur la touche „MODE" jusqu'à ce que l'indication „STEP" et l'heure s'affichent à l'écran



- 2) Appuyez sur la touche „RESET" et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que l'affichage du nombre de pas indique zéro.  
(maintenir la touche enfoncée pendant 4 secondes au moins)
- 3) Fixez le PE-109 avec le clip sur la ceinture/le pantalon devant le corps à hauteur de la hanche ou placez-le dans l'une des poches avant.

-> et c'est parti !

Vous voyez maintenant à l'écran dans la ligne supérieure le nombre de pas et dans la ligne inférieure, l'heure actuelle (pas encore réglée).

Pour de plus amples informations sur l'appareil et les réglages, veuillez lire le mode d'emploi dans son intégralité.

## **2. Introduction**

Le podomètre PE-109 mesure grâce au capteur de mouvement numérique à 3 axes dans toutes les positions. Il est un instrument précis servant au contrôle personnel des pas lors des promenades ou en courant. Il propose des fonctions supplémentaires que vous avez la possibilité d'utiliser.

L'idée principale d'un podomètre est de vous indiquer combien de pas par jour vous parcourez et de vous inciter à davantage d'activités physiques.

Selon le langage populaire en Asie : "C'est en faisant 1000 pas par jour que l'on atteint 100 ans". Cela n'est malheureusement pas si simple, essayez cependant de parcourir chaque jour **3000 pas en plus** de votre activité normale, par ex. en vous promenant rapidement le soir. Vous verrez que la répétition quotidienne vous apportera énormément en terme de santé et vous divertira.

Le podomètre est un outil éventuellement utilisable pour le contrôle de votre entraînement. L'inclusion de votre pouls constitue une autre possibilité. Irox vous propose à cet effet une sélection de montres avec mesure du pouls ([www.irox.com](http://www.irox.com)), par ex. la Irox Phan-X2.

Les fonctions principales du PE109 sont présentées ici et son utilisation est décrite en détails aux pages suivantes :

- Nombre de pas (jusqu'à 99,999 pas). Avec réglage de vos données personnelles (pois corporel, longueur des pas, objectif journalier du nombre de pas) et de l'heure (format 12 ou 24heures)
- distance parcourue (KM ou MILE)
- calories consommées (KCAL)
- temps d'activité - mesure du temps pendant la marche en minutes
- mémorisation automatique de toutes les données totalisées sur 7 jours
- Totaliseur de toutes les mesures (nombre de pas, distance, consommation de kcal, temps en activité)

Le PE109 possède 3 touches:

- MODE – sélection du mode de fonctionnement (dans la Réglage comme touche -)
- SET – Est utilisé pour le réglage
- RESET – pour remettre à zéro les affichages (dans réglage comme touche +)

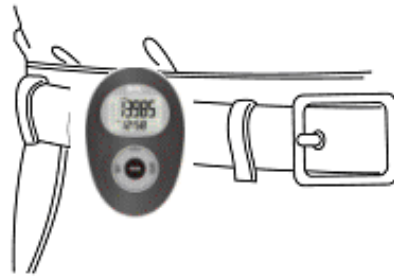
Pour plus de détails, lisez ce mode d'emploi, svp !

**Veillez vous assurer que la pile est activée  
(voir chapitre 5)**

### **3. Porter correctement le podomètre**

Le PE109 possède un détecteur de mouvement numérique 3D qui mesure chaque mouvement, donc également vos pas, indépendamment de la position de l'appareil. Comme chaque personne se déplace d'une manière qui lui est propre, nous recommandons de porter le PE109 comme suit :

- avec les touches dirigées vers le haut
- fixer à l'aide de la pince sur la ceinture du pantalon
- Position sur la ceinture : dans la prolongation du pli du pantalon, par exemple au milieu entre la hanche et le milieu du corps.



D'autres modes de port, par ex. dans un sac, une poche de manteau ou sur le corps sont possibles dans certaines circonstances. Vous devez néanmoins vous assurer si et comment le comptage est effectué, puis définir par vous-même l'utilisation correcte.

Ne portez toutefois jamais le podomètre :

- > dans la poche arrière du jeans/pantalon
- > pas assez serré de sorte qu'il vacille avec vos mouvements

Certaines situations et certains modes de déplacement peuvent entraver la précision du podomètre.  
Par ex. :

- Le podomètre vibre en même temps que vos mouvements et mesure ainsi des "pas supplémentaires"
- Des problèmes sont engendrés lorsque vous traînez des pieds, si vous portez des sandales ou des chaussures à semelles légères. Une promenade trop nonchalante rend une mesure correcte difficile.
- Vous êtes dans ou sur un véhicule qui engendre des vibrations (vélo, voiture, train, bus etc.).
- Vous vous asseyez ou vous levez ou bougez sur place.
- Chaque mouvement peut être interprété comme un pas. C'est-à-dire que le retrait du podomètre compte les pas. Pour cette raison, il est indispensable de toujours s'habiller d'abord, puis de mettre le podomètre à zéro.
- Vos mouvements sont mesurés. Il se peut qu'ils ne soient pas toujours réguliers, ce qui peut entraîner certaines divergences par rapport à un nombre de pas déjà calculé par vous même. Ne vous laissez pas troubler par cela. Une marge d'erreur (+/- 10%) est normale et se compense généralement sur une journée. Il est important qu'également avec la marge d'erreur, le déplacement puisse être contrôlé et documenté correctement. Que vous parcouriez 5000 ou 5300 pas est moins important que le fait que vous soyez conscient de l'importance d'un suffisant pour rester en bonne santé !

#### **Important ! Premiers pas**

Le podomètre commence à compter à partir du 10<sup>ème</sup> pas. Ceci signifie que si vous faites 2 pas, puis vous arrêtez pendant un instant, il ne commence pas à compter. Mais si vous êtes debout, et effectuez plus que 10 pas, il commence alors à compter, en commençant à 10. Ainsi, aucun pas n'est perdu.

## **4. Choisir une fonction (MODE)**

Pressez sur la touche "MODE" plusieurs fois jusqu'à atteindre la fonction désirée. Vous avez le choix parmi les fonctions suivantes (en haut à l'écran, le texte abrégé écrit entre parenthèses ici s'affiche à l'écran) :

**L'heure s'affiche toujours en bas de l'écran - sauf en mode de mémoire des données à 7 jours !**

- **podomètre ( STEP)**
- **distance parcourue (KM ou MILE)**
- **calories consommées (KCAL)**
- **temps d'activité - mesure du temps pendant la marche en minutes (MIN)**
- **mémoire de données à 7 jours (STEP) – en bas à la place de l'heure il y a -1 DAYS RECORD**
- **totaliseur de toutes les mesures (TOTAL STEP)**

Après "**TOTAL STEP**", la première fonction revient "**STEP**".

Dès que vous avez atteint la fonction désirée, vous pouvez utiliser l'appareil comme décrit ci-dessous.

**Attention** : si vous ne pressez sur aucune touche pendant plus de 3 minutes ou si vous ne bougez pas l'appareil, il commute en mode de ménagement de la pile. C'est-à-dire que l'affichage s'éteint. Toutes les fonctions tournent en arrière plan. Pour réactiver l'écran, bougez l'appareil ou pressez sur une touche.

### **4.1 La fonction STEP (podomètre)**

**Avec réglage de l'heure et de vos données personnelles**

Le PE-109 vous sert aussi de montre à quartz. Vous pouvez régler l'heure en même temps que vos données personnelles. Pour pouvoir utiliser les possibilités supplémentaires du PE109, vous devez saisir vos données personnelles. Les indications suivantes sont calculées en fonction de ces données :

- Distance
- Consommation de calories
- Représentation graphique des pas effectués par rapport à l'objectif quotidien (en étape de 10 %)

**Veillez prendre note :**

- Le réglage correct de l'heure est important pour pouvoir bien utiliser la fonction mémoire. A minuit, vos données de pas du jour sont déposées automatiquement dans la mémoire et l'enregistrement pour le nouveau jour recommence à zéro.
- Quelques indications (distance, kcal, objectif) nécessitent la saisie de vos données personnelles.

#### **Réglage**

Pressez la touche **SET** dans **STEP** (pendant env. 4 secondes), jusqu'à ce que la position de l'affichage de l'heure "24Hr" commence à clignoter et à droite apparaît en petit **SETUP**. Avec les touches **MODE** et **RESET**, vous pouvez modifier le réglage, avec la touche **SET** vous passez au prochain réglage.

Déroulement des possibilités de réglage (l'élément correspondant à régler clignote) :

24/12hrs affichage de l'heure ---> heures ----> minutes ---> unité de longueur des pas cm/inch (le poids corporel kg ou livres en découle) ---> longueur des pas dans l'unité réglée (30-213cm / 12-84 pouce)---> votre poids (20-220kg / 50-500LB) ---> objectif journalier du nombre de pas (100-99000 pas réglables en étapes de 100 ou 1000)

Après le dernier réglage, à savoir l'objectif journalier, le réglage est terminé en appuyant une nouvelle fois sur la touche **SET** et vous passez dans l'affichage de l'âge.

Attention : si en mode de réglage, aucune touche n'est pressée pendant plus de 10 secondes, la modification effectuée est reprise et le mode de réglage est automatiquement fermé.

### **Mesurer la longueur des pas**

Pour déterminer la longueur de vos pas, procédez comme suit :

- Marche (Walking): effectuez d'abord 10 pas selon vos habitudes, mesurez la distance parcourue et divisez la par dix.

Exemple :

Vous mesurez 6,2 mètres.  $6.2m / 10$  (nombre de pas) = 0.62m (saisie longueur de pas WALK: 62cm).

- Course (Jogging): nous vous conseillons ici de courir au moins 50 pas et d'intégrer ensuite la distance parcourue dans le calcul.

### **Podomètre**

Dès que vous marchez (voir au chap. 3 le sujet "Important" !), les pas effectués sont additionnés et s'affichent.

La distance, les kcal et le temps en activité sont comptés automatiquement (voir chap. 4.2 – 4.4)

### **Remise à zéro (RESET) des données mesurées**

Pressez sur la touche RESET pendant au moins 4 secondes. Toutes les données de la mesure actuelle sont effacées (chap. 4.1 – 4.4: pas, distance, kcal, temps en activité). Vous pouvez effectuer ce RESET dans toutes les fonctions. Les données de cette mesure effacée sont conservées dans TOTAL STEP !

**Attention** : si vous effectuez le RESET dans le mode TOTAL STEP (chap. 4.6), **toutes** les données de mesure du PE109, y compris la mémoire journalière sont remises à zéro..

## **4.2 La fonction KM**

### **Distance parcourue**

Dans cette fonction, la distance est calculée à l'aide du nombre de pas et de la longueur des pas que vous avez déterminée.

La remise à zéro se fait en même temps que le podomètre.

## **4.3 La fonction KCAL**

### **kcal consommées**

Les calories brûlées pendant la mesure actuelle.

Veillez prendre note : avec 100 g de chocolat, vous absorbez env. 500 kcal. !

La remise à zéro s'effectue en même temps que le podomètre.

## **4.4 la fonction ACTIVITY TIMER (MIN)**

### **Chronomètre d'activité - mesure du temps pendant la marche en minutes**

Ce chronomètre vous indique pendant combien de temps vous avez été en activité. A savoir, dès que le podomètre indique un mouvement, le chronomètre commence à courir. De cette manière, vous voyez d'un coup d'oeil combien de temps vous avez mis pour combien de pas. La remise à zéro de ce temps s'effectue en même temps que le podomètre.

## **4.5 La fonction MEMOIRE DES DONNEES (Memory Mode)**

### **Mémoire de données à 7 jours (STEP) – en bas à la place de l'heure, il y a le 1 DAYS RECORD**

Le PE109 mémorise toujours à minuit automatiquement les données journalières accumulées (chap. 4.1 à 4.4) de la journée écoulée.

Sélection du jour : avec la touche RESET ("-1" est hier, "-2" avant-hier etc.)  
Sélection des données de mesure : avec la touche SET

Si la mémoire est vide, "zéro" s'affiche.

Vous ne pouvez pas effacer les données de la mémoire séparément. Uniquement par un effacement total dans le mode TOTAL STEP.

#### **4.6 La fonction TOTAL STEP** **Totaliseur de toutes les mesures (TOTAL STEP)**

Ici se trouvent toutes les données additionnées depuis le dernier RESET.

Sélection des données de mesure : avec la touche SET

#### **Remise à zéro complète (RESET) des données mesurées**

Appuyez sur la touche RESET pendant au moins 4 secondes. **Toutes** les données de mesure sont effacées y compris la mémoire journalière !

### **5. Remplacement / activation des piles**

- Le couvercle du compartiment à pile se trouve sur le dos de l'appareil. Avec une pièce de monnaie, vous pouvez ouvrir simplement (tourner dans le sens horaire contraire comme l'indique la flèche dans le sens "OPEN").

- Sur un nouvel appareil, veuillez retirer la bande d'isolation après l'ouverture du compartiment à pile.

Sur un appareil en fonctionnement avec une pile usée, remplacez la pile usée par une nouvelle du type CR2032 (3V).

Faites toujours attention à la polarité (le pôle positif vers le haut, donc visible pour vous quand vous insérez la pile !).



- Refermez le compartiment à pile (poser le couvercle et ensuite tourner légèrement dans le sens horaire). Les deux points (sur le couvercle à gauche à côté de "OPEN") et sur le boîtier doivent se trouver l'un à côté de l'autre comme indiqué sur la figure ci-dessus.

### **6. Entretien du podomètre**

- Ne soumettez pas l'appareil à des températures extrêmes ou au rayonnement direct du soleil pendant une période prolongée.
- Evitez des coups ou des chocs violents de tout type sur l'appareil.
- Utilisez pour le nettoyage un chiffon sec, doux que vous avez humidifié avec un mélange d'eau et de produit nettoyant léger. Vous ne devez jamais utiliser des substances volatiles, telles que du benzène, un diluant, des produits nettoyants en bombe.
- Entreposez votre podomètre lorsqu'il n'est pas utilisé dans un endroit sec et hors de portée des enfants.
- Si l'alarme du réveil est activée en cas de froid extrême, il se peut que l'affichage devienne illisible. Dès qu'un podomètre se trouve de nouveau dans un environnement plus chaud, l'appareil fonctionnera de nouveau correctement.
- Conservez soigneusement le mode d'emploi et les autres documents fournis à la livraison pour pouvoir les relire ultérieurement si nécessaire.

## **7. Support**

Cet appareil est un nouveau produit de Irox Development Technology. Toutes les données ont été fournies et contrôlées au moyen d'un appareil fonctionnel. Il se peut que des ajustements et améliorations soient effectués sur l'appareil, n'ayant pas pu être ajoutés à ce mode d'emploi pour des raisons liées à l'impression. Si vous constatez des divergences qui vous compliquent la manipulation et l'utilisation de l'appareil, vous pouvez toujours télécharger gratuitement sur [www.irox.com](http://www.irox.com) le dernier mode d'emploi en vigueur sur votre PC.