



## Walking Set Pedometer

**IMPORTANT!**  
REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING THE PRODUCT

### CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

### Walking Technique

1. Start by standing tall with your feet slightly apart and arms by your sides – take a moment to check your posture's alignment. Make sure you are engaging your core by pulling your navel in towards your spine; check that you are focusing your eyes 5-6meters (15-20 feet) in front of you so your chin is level; check that your shoulders are relaxed and down, and that you are lengthening tall through the crown of your head. Concentrate on breathing into the abdominals.
2. Bring your arms into position ready for your walk, checking that your elbows are bent at a 90-degree angle, and your hands are lightly cupped rather than clenched into a fist.
3. Start to walk by taking a step forwards with your right foot; remembering to lead with the heel. Use your arms in opposition, so your left arm moves forwards as your right arm moves back. As your heel makes contact with the floor, start to transfer your weight onto the right foot.

## Walking Set Pedometer

4. Keep transferring your weight, passing through a position where your weight is evenly distributed between both feet. Your left arm should be still moving forwards and your right arm back.
5. Keep transferring your weight onto your right foot; the left foot should be up on the ball to propel you forwards. As the weight moves fully onto the right leg, your left leg should extend behind. The arms should be in maximum position: the front hand no higher than chin height and the back hand no lower than the hip.
6. Your left leg should then bend, passing through the middle, ready to step again. Start bringing your left arm back and your right arm forwards, ready to swing through the centre before coming forwards.
7. Now you are ready to start again, this time bringing the left leg forwards, leading with the heel, and beginning to swing the right arm forwards and the left arm back.

Don't worry if you find it hard to coordinate your arms, legs, feet and breathing first time! It will take a little getting used to.

### Pedometer

Encourage you to stay motivated by adding interest to your workouts and providing instantaneous and accurate feedback.

Tell you how many calories you've burned by calculating how fast and how far you are walking and to set yourself targets to work towards.

### Neoprene walking

Enhance energy burning

## Walking Set Pedometer

The Multi-functional pedometer is equipped with multiple features: a step counter, a distance counter to see how far you've gone, a calorie counter that measures how much energy you've exerted, and a clock for added convenience.

### 1. Step count

Press the MODE button until you reach the Step Count screen. Press and hold ADJ for two seconds to reset the display to zero. The unit will measure a maximum 39,999 steps.

### 2. Distance/Calorie count

To calculate how much energy you use, the unit needs to know how much you weigh.

To enter your weight: Press the MODE button until you reach the Step Count screen, then press and hold SET for two seconds. The number under 'KG' will flash in the display. Press ADJ to set your exact weight (from 10-150kg) and press SET.

To enter the stride setting: The number under 'CM' will now be flashing in the display. Press ADJ to set the length of your natural stride (from 10-99cm).

Press SET to finish.

Distances will be measured from 0.1 to 39.999km. Calories will be counted from 0.1 to 3,999.9kcal. (This is a rough guide only and should only be used as a means of comparison over several exercise sessions. It should not be used for medical reference.)

## Walking Set Pedometer

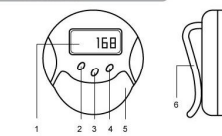
### 3. Clock

Press the MODE button to select the clock function. Press and hold the SET button for two seconds, then press ADJ until the correct hour is displayed either am or pm. Press SET, then ADJ until the correct minutes are displayed. Press SET to finish.

### 4. Note on Battery

1PC x 1.5V AG13 or the equivalent type of batteries.

### DIAGRAM



- 1 LCD - LCD Display
- 2 MODE - Switch to different modes
- 3 SET - Weight Set, Stride Set and Clock Set
- 4 ADJ. - Turn all figures to zero  
Adjust weight, stride, and clock
- 5 Battery Door
- 6 Belt Clip

## Walking Set Pedometer

- 1 Always keep pedometer away from water, liquid and fire.
- 2 Always keep the screw (on battery door) tight!
- 3 Do not throw pedometer on the ground heavily!
- 4 Change the battery while LCD figures blurred.

©2008 Vasen International Ltd. All rights reserved. Unauthorized duplication is strictly prohibited and subject to legal liability.

2

3

4

5

6



## Podomètre multifonction

**IMPORTANT!**  
VEUILLEZ LIRE LES DIRECTIVES CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

### MISE EN GARDE :

- S'assurer que le produit ne présente aucun signe d'usure ni de dommage avant utilisation.
- Ne pas utiliser le produit s'il est usé ou endommagé.
- Ce produit n'est pas un jouet. Garder hors de la portée des enfants.
- Les mouvements doivent être LENTS et CONTRÔLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.

### Technique de marche

1. Se tenir debout et écarter légèrement les jambes. Laisser les bras pendre le long du corps. S'assurer d'avoir une bonne posture. Se concentrer sur son noyau en rentrant bien le ventre. Lever le menton et fixer le regard à 5 ou 6 mètres (de 16 à 20 pieds) droit devant soi. Bien détendre les épaules tout en redressant le dos et la tête. Concentrer la respiration sur les abdominaux.
2. Placer les bras en position de marche, en s'assurant de plier les coudes à 90°. Arrondir légèrement les mains plutôt que de fermer les poings.
3. Commencer à marcher. Avancer le pied droit et placer le talon en premier sur le sol. Décrire des mouvements opposés avec les bras (déplacer le bras gauche vers l'avant tout en déplaçant le bras droit vers l'arrière). Lorsque le talon entre en contact avec le sol, transférer son poids sur le pied droit.

## Podomètre multifonction

4. Poursuivre le transfert de poids jusqu'à ce qu'il soit réparti uniformément sur les deux pieds. Déplacer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière.
5. Poursuivre le transfert de poids jusqu'au pied droit. Lever le talon du pied gauche pour assurer la propulsion vers l'avant. La jambe gauche devrait être dépliée vers l'arrière lorsque le poids se concentre uniquement sur la jambe droite. Les bras devraient à ce moment avoir atteint leur point maximal. Ne pas placer la main avant plus haut que le menton ni la main arrière plus bas que la hanche.
6. Plier la jambe gauche pour amorcer le pas suivant. Amorcer le mouvement des bras (gauche vers l'arrière et droit vers l'avant).
7. Répéter de nouveau les étapes, cette fois en avançant la jambe gauche. Placer le talon en premier sur le sol. Déplacer le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

La coordination des bras, des jambes, des pieds et de la respiration peut prendre du temps. L'utilisateur devrait donc être patient et persévérant!

### Podomètre

Le podomètre vise à motiver l'utilisateur. Il rend les exercices plus intéressants, et affiche instantanément des données d'une grande précision.

Le podomètre affiche la quantité de calories dépensées après avoir calculé la distance parcourue et la vitesse de la marche. Il facilite également l'atteinte des objectifs établis.

### Poids en néoprène

Pour dépenser encore plus d'énergie.

## Podomètre multifonction

Ce podomètre comporte de multiples fonctions. Il affiche le nombre de pas faits par l'utilisateur, la distance parcourue, le nombre de calories dépensées ainsi que l'heure.

### 1. Nombre de pas

Appuyer sur le bouton MODE pour passer à l'écran de calcul des pas (Step Count). Appuyer sur ADJ pendant 2 secondes pour mettre l'unité à zéro. Ce podomètre peut calculer et afficher un maximum de 39 999 pas.

### 2. Distance et calories

Pour pouvoir calculer l'énergie dépensée, le podomètre doit connaître le poids de l'utilisateur. Pour entrer le poids, appuyer sur MODE pour passer à l'écran Step Count. Appuyer ensuite sur SET pendant 2 secondes. Le chiffre sous la mesure KG clignotera à l'écran. Appuyer sur ADJ pour régler le poids exact (de 10 à 150 kg) puis appuyer sur SET.

Pour régler la longueur des enjambées : le chiffre sous la mesure CM clignotera ensuite à l'écran. Appuyer sur ADJ pour régler la longueur naturelle des enjambées (de 10 à 99 cm).

Appuyer sur SET pour terminer.

La capacité de calcul de la distance est de 0.1 à 39.999 km. La capacité de calcul des calories est de 0.1 à 3.999.9 kcal. (Les mesures sont présentées à titre indicatif seulement, et ne devraient être utilisées que pour comparer plusieurs séances d'exercices. Elles ne sont aucunement des références médicales.)

## Podomètre multifonction

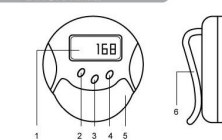
### 3. Heure

Appuyer sur MODE pour choisir la fonction de l'heure (Clock). Appuyer sur SET pendant 2 secondes, puis utiliser le bouton ADJ pour régler l'heure appropriée (matin ou soir). Appuyer sur SET puis sur ADJ pour régler les minutes. Appuyer sur SET pour terminer.

### 4. Piles - Note

1 pile AG13 de 1.5 V ou de type équivalent.

### DIAGRAMME



- 1 Écran ACL
- 2 MODE - Pour passer d'un mode à l'autre
- 3 SET - Pour régler poids, enjambées et heure
- 4 ADJ. - Pour remettre tous les chiffres à zéro  
Pour régler poids, enjambées et heure
- 5 Compartiment pour les piles
- 6 Pince pour ceinture

## Podomètre multifonction

1. Toujours éloigner le podomètre de l'eau, des liquides et des flammes.
2. Toujours bien serrer la vis du compartiment des piles.
3. Protéger le podomètre contre les chocs violents.
4. Les piles doivent être remplacées lorsque les chiffres sur l'écran ACL deviennent flous.

©2008 Vasen International Ltd. Tous droits réservés. Toute reproduction non autorisée est strictement interdite et passible de poursuites judiciaires.

2

3

4

5

6