

DIGITAL Pedometer with FM Radio

1.0 Pedometer functions

Clock / Counts the steps made / Calculates calories burned / Calculates distance traveled.

1.1 Operating Guide

Press MODE key to select among Clock Mode → Step Counter Mode → Distance Traveled Mode → Calories Burned Mode → Clock Mode

LCD DISPLAY



1.2 Time Setting

- Under Clock Mode – Press SET key for at least two seconds to enter into time setting, the figure for hour on LCD.
- Press UP key to adjust the hour.
- Press SET key, the figure for minute will flash on LCD.
- Press UP key to adjust the minute.
- Press SET key to confirm the setting. It will return to Clock mode, if there is no further operation in 60 seconds.
- Under Clock Mode – Press UP key to conversion between the 12-hour and 24 hour systems. (Under the 12-hour system, there will be an 'A' for AM or 'P' for PM.)



DIGITAL Pedometer with FM Radio

1.3 Weight and Pace Setting

- Press MODE key once to enter into Step Counter Mode.
- Under Step Counter Mode – Press the SET key for at least two seconds to enter into weight setting.
- Press up key to adjust the figure for your weight. (range 10-150kg or 22-330lbs)
- Press SET key to enter into Pace setting.
- Press UP key to adjust the figure for your pace. (range 10-99CM)
- Press SET key to confirm the setting. It will return to Step Counter Mode or Press MODE key to read the total distance travelled.
- To determine your pace, walk 10 steps as illustrated below and divide the distance covered by 10 to arrive at your pace.



1.4 Step Counter, Calories Burned, Distance Traveled

- Press MODE key to enter into Step Counter Mode.
- Press SET key for at least two seconds to reset the number of steps made to zero.
- The Pedometer will count when you make steps and display the number of steps you have made.



DIGITAL Pedometer with FM Radio

- Under the Step Counter Mode – Press MODE key to display the distance travelled. It will return to Clock Mode if there is no operation in 60 seconds.



- Under the Distance Traveled Mode – Press MODE key to display the calories burned. It will return to Clock Mode if there is no operation in 60 seconds.



- Under the Step Counter Mode, press UP key for at least two seconds to reset the numbers of steps made, calories burned and distance travelled to zero.

1.5 Note on Battery

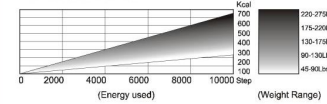
- 1PC x 1.5V AG10 or the equivalent type of batteries for the step counter.
- Align the batteries carefully, the batteries are not rechargeable.

1.6 Attention

- Operating temperature ranging -5 °C to +40 °C
- Clip the pedometer on clothing or belt to your waist. Use thumb and forefinger to pull out battery holder gently for battery change.

DIGITAL Pedometer with FM Radio

1.7 Calories burned table



2.0 Auto-scan Radio functions

2.1 Frequency range: 88-108Mhz

2.2 Operating Guide for the radio

- Plug 3.5mm stereo earphone into the earphone socket.
- Switch on the radio and adjust the volume level by turning the volume control.
- Press RESET button to search for available channels and the radio will automatically lock on those between 88-108MHz.
- Press SCAN button to switch among channels which had been locked on.
- When the voice become weak or unclear, replace the batteries with new ones.

2.3 Note on Battery

- 2PCS x 1.5V AG13 or the equivalent type of batteries for the radio.
- Align the batteries carefully, the batteries are not rechargeable.

DIGITAL Pedometer with FM Radio

- Always keep pedometer away from water, liquid and fire.
- Always keep the screw (on battery door) tight!
- Do not throw pedometer on the ground heavily!
- Change the batteries when the LCD figures are blurred.
- Not recommended for use in heavy rain.



PODOMÈTRE NUMÉRIQUE À RADIO FM

1.0 Fonctions

Affiche l'heure, le nombre de pas, les calories dépensées et la distance parcourue.

1.1 Guide d'opération

Appuyer sur le bouton MODE pour choisir le mode (heure → nombre de pas → distance parcourue → calories dépensées → heure).

ÉCRAN ACL



1.2 Réglage de l'heure

- En mode horaire, appuyer sur le bouton SET pendant au moins 2 secondes pour passer au réglage de l'heure. Le chiffre de l'heure clignotera à l'écran.
- Appuyer sur le bouton UP pour régler l'heure.
- Appuyer sur le bouton SET pour faire clignoter le chiffre des minutes.
- Appuyer sur UP pour régler les minutes.
- Appuyer sur SET pour confirmer le réglage. Le dispositif retournera au mode d'affichage de l'heure si aucune autre opération n'est choisie après 60 secondes.
- En mode horaire, appuyer sur UP pour passer du format 12 heures au format 24 heures. (En mode 12 heures, l'écran affichera «A» pour le matin et «P» pour le soir.)



PODOMÈTRE NUMÉRIQUE À RADIO FM

1.3 Réglage du poids et des enjambées

- Appuyer sur le bouton MODE une seule fois pour passer au mode de calcul des pas.
- En mode de calcul des pas, appuyer sur le bouton SET pendant au moins 2 secondes pour passer au réglage du poids.
- Appuyer sur UP pour régler le poids (de 10 à 150 kg ou 22 à 330 lb).
- Appuyer sur SET pour passer au réglage des enjambées.
- Appuyer sur UP pour régler les enjambées (de 10 à 99 cm).
- Appuyer sur SET pour confirmer le réglage. Le dispositif retournera au mode de calcul des pas. Appuyer sur le bouton MODE pour voir la distance parcourue totale.
- Pour déterminer la longueur de ses enjambées, l'utilisateur devrait faire 10 pas tel qu'il est montré ci-dessous, puis diviser la distance parcourue par 10.



1.4 Nombre de pas, calories dépensées et distance parcourue

- Appuyer sur le bouton MODE pour passer au mode de calcul des pas.
- Appuyer sur UP pendant au moins 2 secondes pour remettre le nombre de pas à zéro.
- Le podomètre comptera et affichera chaque pas fait par l'utilisateur.



PODOMÈTRE NUMÉRIQUE À RADIO FM

- En mode de calcul des pas, appuyer sur MODE pour afficher la distance parcourue. Le dispositif affichera l'heure si aucune opération n'est choisie après 60 secondes.



- En mode d'affichage de la distance, appuyer sur MODE pour afficher le nombre de calories dépensées. Le dispositif affichera l'heure si aucune opération n'est choisie après 60 secondes.



- En mode de calcul des pas, appuyer sur UP pendant au moins 2 secondes pour remettre à zéro le nombre de pas, les calories dépensées et la distance parcourue.

1.5 Piles – Note

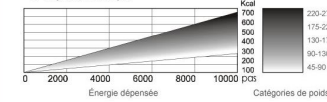
- Podomètre : 1 pile AG10 de 1.5 V ou de type équivalent.
- Les piles ne sont pas rechargeables et doivent être alignées soigneusement.

1.6 Attention

- Température de fonctionnement de -5 °C à +40 °C.
- Ce podomètre est doté d'une pince qui permet la fixation pratique aux vêtements ou à la ceinture. Lorsque les piles doivent être changées, se servir du pouce et de l'index pour ouvrir doucement le compartiment.

PODOMÈTRE NUMÉRIQUE À RADIO FM

1.7 Dépense calorifique



2.0 Balayage radiophonique automatique

2.1 Gamme de fréquences : 88-108 MHz

2.2 Utilisation de la radio

- Raccorder des écouteurs stéréo à prise de 3.5 mm dans la fiche à cet effet.
- Allumer la radio et régler le volume au niveau approprié.
- Appuyer sur le bouton RESET pour chercher les stations disponibles. La radio déterminera automatiquement quelles stations existent entre 88 et 108 MHz.
- Appuyer sur SCAN pour passer d'une station existante à une autre.
- Remplacer les piles lorsque le son est faible ou manque de clarté.

2.3 Piles – Note

- Radio : 2 piles AG13 de 1.5V ou de type équivalent.
- Les piles ne sont pas rechargeables et doivent être alignées soigneusement.

PODOMÈTRE NUMÉRIQUE À RADIO FM

- Toujours éloigner le podomètre de l'eau, des liquides et des flammes.
- Toujours bien serrer la vis du compartiment des piles.
- Protéger le podomètre contre les chocs violents.
- Les piles doivent être remplacées lorsque les chiffres sur l'écran ACL deviennent flous.
- L'utilisation n'est pas recommandée en cas de forte pluie.

