

## GARANTIE

Les pedomètres LifeSource sont garantis par le fabricant pour 12 mois à partir de la date d'achat. Pour obtenir service pour un défaut sous cette garantie, faire parvenir le produit, port-payé, accompagné du reçu de caisse et des frais de poste appropriés à :

Aux États-Unis :



1-888-726-9966 • www.lifeforceonline.com  
1555 McCandless Drive, Milpitas, CA 95035

Au Canada :



6695 Millcreek Drive, Unit 5 Mississauga, ON L5N 5R8  
Tél. 1-800-461-0991 www.autocontrol.com

LifeSource est une marque déposée de A&D Medical.  
© 2005 A&D Medical. Tous droits réservés.

# LIFE SOURCE

## PÉDOMÈTRE X25

avec mesure de la fréquence cardiaque



## MANUEL DE L'UTILISATEUR

Merci pour votre achat d'un pedomètre multifonctionnel avec mesure de la fréquence cardiaque ! Ce pedomètre peut compter le nombre de pas que vous avez fait, la distance que vous avez parcouru, soit en marchant ou en courant, et le nombre de calories que vous avez brûlées. Grâce à sa capacité de programmer des pas, l'appareil peut vous aider à atteindre vos pas cibles. De plus, ce pedomètre est muni d'un compteur de la fréquence cardiaque qui est capable de vérifier votre rythme cardiaque instantanément !

## CARACTÉRISTIQUES

- Affichage des pas marchés (jusqu'à 99 999 pas)
- Affichage de la distance parcourue (jusqu'à 999 km/milles)
- Affichage des calories brûlées (jusqu'à 9 999 kilo calories)
- Horloge temps réel (ajustable par l'utilisateur à 12/24 heures)
- Pas cible programmables par l'utilisateur
- Système métrique/impérial programmable par l'utilisateur
- Alarme
- Fonction chronomètre
- Moniteur avec mesure de la fréquence du pouls
- Touche de remise à zéro
- Attache de ceinture
- Protégé contre les projections d'eau
- Écran rétroéclairé



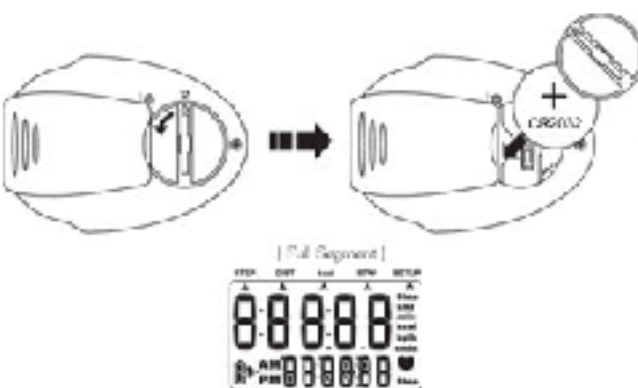
2

## À NOTER

Les pedomètres LifeSource sont des instruments électroniques de haute précision. Tous les pedomètres sont testés avant l'expédition. Les pedomètres doivent être manipulés avec soin, car ils NE SONT PAS garantis par suite d'une mauvaise manipulation ou d'un fonctionnement inapproprié. Éviter les échappements et les chocs. Les pedomètres ne sont pas étanches à l'eau. S.v.p. ne pas forcer la pince à ceinture. Elle a été conçue pour une épaisseur de ceinture maximale de 5 mm. Forcer la pince d'ouvrir plus de 5mm pourra la causer à se casser. Ceci n'est pas considéré comme un défaut du fabricant et ne sera pas couvert par la garantie.

15

## PRÉPARATIFS



Insérez la pile dans le compartiment à pile. Le segment complet apparaîtra à l'écran pendant environ 2 secondes. L'horloge est ensuite affiché à la deuxième ligne de l'ACL.

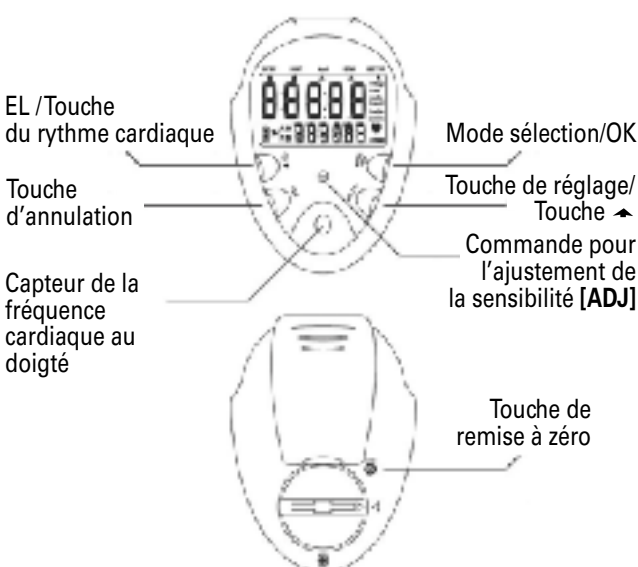
3

## SPÉCIFICATIONS

- Modèle : Pedomètre avec mesure de la fréquence du pouls
- No. du modèle : X25
- Alimentation : 3V (1 x CR2032)
- (Remarque : Si les piles ne sont pas jetées correctement, elles peuvent être nuisibles. Protégez l'environnement en emmenant vos piles mortes à des endroits autorisés pour la destruction de déchets.)
- Écart : Nombre de pas : 0 à 99 999 pas  
Calories : 9 999 kcal  
Distance parcourue : 0 à 999 km/milles  
Chronomètre : 000:00 à 999:59  
Fréquence cardiaque : 30 à 240 battements/min
- Réglage : Poids : 10 à 150 kg ou (22 à 331 lbs)  
Longueur de foulée : 10 à 120 cm ou (4 à 47 pouces)
- Température d'opération : -10 °C à 60 °C
- Durée de la pile : Environ un an
- Dimensions : 46 x 26 x 63 mm
- Poids : 33g (avec la pile)
- Accessoires : Une pile CR2032, manuel d'instructions

Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

## IDENTIFICATION DES FONCTIONS



EL / Touche du rythme cardiaque

Touche d'annulation

Capteur de la fréquence cardiaque au doigt

Mode sélection/OK

Touche de réglage/ Touche ↑

Commande pour l'ajustement de la sensibilité [ADJ]

Touche de remise à zéro

## FONCTIONS

- Ajustement de la sensibilité et précision.  
Ce pedomètre peut être ajusté à une précision de +/- 5% (+/- 5 pas sur 100 pas) lorsqu'il est utilisé sur une surface plate et à un rythme égal par la commande pour l'ajustement de la sensibilité [ADJ].

Remarques : La décharge électrostatique de l'environnement peut causer la mauvaise utilisation de l'échantillon et une réinitialisation peut être nécessaire.

### Comment ajuster

Attachez le pedomètre correctement et marchez 100 pas.

- Si la lecture est 105 pas ou plus, glissez l'ADJ. Mettez-le à la direction « - ».
- Si la lecture est 95 pas ou moins, glissez l'ADJ. Mettez-le à la direction « + ».

À noter : Il faudra peut-être ajuster la sensibilité si vous changez la vitesse de votre marche.

## FONCTIONS

### Mode selection

Appuyez sur la touche [MODE] pour alterner entre mode heure, pas, calories, chronomètre et réglage.

### Réglage de l'heure et activer/désactiver l'alarme

En Mode Heure :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] jusqu'à ce que le chiffre de l'heure « HR » clignote.
- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour augmenter le chiffre.
- Appuyez sur la touche [MODE] pour confirmer le réglage HR ; le chiffre MIN clignotera.
- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour augmenter le chiffre.
- Appuyez sur la touche [MODE] de nouveau et l'heure est réglée.
- Tenez votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour augmenter rapidement le chiffre.

Faites basculer la fonction alarme en appuyant [SET / ↑] en

5

## FONCTIONS

### 2. Utilisation exacte.

Placement du pedomètre :

- Attachez le pedomètre à votre ceinture ou à la ceinture de vos shorts ou de vos pantalons.
- Le pedomètre doit être placé en position verticale au plancher pour assurer son fonctionnement précis.

Il se peut que le pedomètre ne compte pas les pas lorsque vous :

- Marchez d'une manière inconsistante ou dans un endroit encombré.
- Traînez vos pieds
- Portez des sandales
- Variez vos mouvements (exemple : en jouant au basketball)
- Faites des mouvements de haut en bas

12

## FONCTIONS

mode temps. Quand l'alarme est en marche, [ ] apparaîtra.

\* Si vous ne touchez pas le bouton pendant plus de 5 minutes, l'appareil se mettra en attente [STANDBY].

### Affichez le pas et réglez le pas cible

En Mode Pas :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour régler le nombre de pas cibles que vous désirez atteindre.
- Tenez votre doigt sur la touche [SET / ↑] jusqu'à ce que le premier chiffre clignote.
- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour augmenter le chiffre jusqu'à ce que le chiffre désiré apparaisse.
- Appuyez sur la touche [MODE] pour confirmer et transférer au deuxième chiffre. Répétez la procédure jusqu'à ce que vous ayez atteint les réglages des pas cibles.
- Tenez votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour augmenter rapidement le chiffre.

6

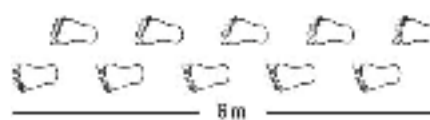
## FONCTIONS

### Conseils

#### 1. La mesure de votre propre foulée :

La foulée d'un individu peut varier dans la longueur. Entrez la longueur appropriée en mesurant, par exemple, la distance de 10 pas et en la divisant par 10 pour obtenir votre propre longueur de foulée.

Exemple :  
Distance totale parcourue = 6m  
Longueur de foulée = 6m ÷ 10 = 0,6m



11

## FONCTIONS

### Affichage de la distance parcourue

En Mode Distance :

- L'ACL affiche la distance que vous avez parcourue durant votre marche. L'utilisateur peut changer entre km et milles en mode réglage.

### Affichage des calories brûlées

En Mode Calories :

- L'ACL affiche les calories que vous avez brûlées.

### Mode Chronomètre

En Mode Chronomètre :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour activer ou désactiver le chronomètre. Le compteur peut atteindre 999 minutes.
- Tenez votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour remettre le compteur à zéro.

\* Lorsque l'utilisateur change le mode pendant que le chronomètre est en utilisation, le chronomètre continuera à compter et le signe de la flèche sous STW clignotera jusqu'à ce que le chronomètre soit désactivé.

10

## FONCTIONS

### Réglage de l'alarme, 12/24 hres, unité, foulée, poids

En Mode Réglage :

- L'ACL affiche automatiquement le réglage actuel. Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour entrer au mode réglage et changer le réglage actuel.
- Appuyez sur la touche [MODE] pour confirmer chaque réglage.

En Mode 12/24 heures :

Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour basculer entre le mode 12/24 heures. Appuyez sur la touche [MODE] après avoir terminé.

Réglage de l'heure de l'alarme :

Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour changer le chiffre pour l'heure. Appuyez sur la touche [MODE] pour confirmer, puis appuyez de nouveau sur la touche [SET / ↑] pour changer le chiffre des minutes. Appuyez de nouveau sur la touche [MODE] après avoir terminé. Vous pouvez tenir votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour augmenter rapidement le chiffre.

8

## FONCTIONS

Réglez le système métrique/impérial :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour basculer entre le système métrique (km, kg, cm) et impérial (mi, lb, in). Appuyez sur la touche [MODE] après avoir terminé.

Réglage de votre propre foulée :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour augmenter la foulée.
- Appuyez sur la touche [MODE] après avoir terminé. Vous pouvez tenir votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour augmenter rapidement le chiffre.

Réglage de votre propre poids :

- Appuyez sur la touche [SET / ↑] pour augmenter votre poids.
- Appuyez sur la touche [MODE] après avoir terminé. Vous pouvez tenir votre doigt sur la touche [SET / ↑] pour augmenter rapidement le chiffre.

9