

Piezo Instructions	Instructions Piezo
<h3>Set the PiezoRx D Clock</h3>	<h3>Réglage de l'horloge PiezoRx D</h3>
<p>It is important your PiezoRx is set to the correct time. Your PiezoRx uses the time function to automatically reset your daily data to '0' at midnight every day.</p> <p>Remember to adjust your time if Daylight Savings Time <i>Daylight Savings Time affects your region.</i></p>	<p>Il est important que PiezoRx indique l'heure exacte. Votre pédomètre PiezoRx utilise la fonction de l'heure pour automatiquement remettre vos données quotidiennes à 0 à minuit tous les jours.</p> <p>N'oubliez pas de changer l'heure si votre région se met à l'heure avancée.</p>
<p>In your step display (the shoe will be in the top left of the screen) hold +/- until the screen stops flashing</p>	<p>Dans l'écran des pas (le soulier se trouvera dans le coin supérieur gauche de l'écran), appuyer sur +/- jusqu'à ce que l'écran arrête de clignoter.</p>
<p>Press +/- to set the hour (AM & PM)</p>	<p>Appuyer sur +/- pour régler l'heure (AM et PM)</p>
<p>Press MODE to display min</p>	<p>Appuyer sur MODE pour afficher les minutes</p>
<p>Press +/- to adjust min</p>	<p>Appuyer sur +/- pour régler les minutes</p>
<p>Press to finish</p>	<p>Appuyer sur pour terminer</p>
<p>If you don't wear a watch... no problem.</p>	<p>Vous ne portez pas de montre? Pas de problème!</p>
<p>With the PiezoRx you always have the time!</p>	<p>Avec PiezoRx, vous avez toujours l'heure!</p>
<p>If you are travelling in another time zone, the PiezoRx uses your home timezone.</p>	<p>Si vous voyagez dans un autre fuseau horaire, le pédomètre PiezoRx utilise le fuseau horaire de votre domicile.</p>
<h3>Clear any Data & Remove the Protective Film</h3>	<h3>Effacer les données et retirer la pellicule protectrice</h3>
<p>Your Piezo may have gathered some "data" during shipping.</p>	<p>Le pédomètre Piezo pourrait avoir accumulé des «données» durant l'expédition.</p>
<p>To clear all of the data and memory, press & hold the large button in the bottom right corner for 15 seconds.</p>	<p>Pour effacer toutes les données ainsi que la mémoire, appuyer sur le gros carré dans le coin inférieur droit pendant 15 secondes.</p>
<p>When you receive your Piezo, you can remove the protective film on the LCD.</p>	<p>La pellicule protectrice de l'écran LCD peut être retirée sur réception du pédomètre Piezo.</p>
<h3>Position your PiezoRx</h3>	<h3>Comment placer PiezoRx</h3>
<p>Slide one corner of the PiezoRx clip onto your waist band or belt, and position it so that it is secure and level. Be sure to attach the loss prevention strap by clipping it to a belt loop or to your clothing.</p>	<p>Faire glisser un coin de la pince PiezoRx sur la taille du pantalon ou la ceinture, et la placer solidement à l'horizontale. Fixer la courroie de sécurité en l'attachant à une boucle de ceinture ou à un vêtement.</p>
<p>*The Piezo can also be worn on the bottom band of a bra.</p>	<p>*Le pédomètre Piezo peut aussi être porté sur la bande inférieure d'un soutien-gorge.</p>

Icons & Main Displays

Steps, Your Eventual Goal, 8,000 a day

Check your steps throughout the day... when you can, make choices that will increase your number!

* Averaging 8,000 steps a day? Great! Now it's time to start tracking your MVPA...

Press for Next Display

MVPA

Moderate/Vigorous Time

Your Eventual Goal?

150 min/wk

Your total minutes of physical activity at a moderate intensity (or higher) for the past 7 days from today.

Minutes of MVPA is strongly associated with your health. [Learn more...](#)

* Averaging 150 minutes a week? Great! Now it's time to start tracking your BOUTS...

BOUTS

Your Eventual Goal?

3 most days, 15 /wk

Each star represents a 10 minute BOUT of continuous activity time, at or above a moderate level (100 Steps/Minute)

Icônes Principaux affichages

Pas Votre objectif éventuel 8000 par jour

Vérifiez votre compte de pas durant la journée... lorsque vous le pouvez, faites des choix qui feront grimper le total!

* Vous faites 8000 pas en moyenne par jour? Fantastique! Voici le moment de commencer à suivre votre APMV...

Appuyer sur pour voir le prochain affichage

APMV

Durée d'activité modérée à vigoureuse

Votre objectif éventuel?

150 min/semaine

Minutes totales d'activité physique d'intensité modérée (ou plus) des 7 derniers jours à compter d'aujourd'hui.

Les minutes d'APMV sont étroitement liées à votre santé. [En savoir plus...](#)

* Vous faites 150 minutes en moyenne par semaine? Fantastique! Voici le moment de commencer à suivre vos ÉPISODES...

ÉPISODES

Votre objectif éventuel?

3 la plupart des jours, 15 /sem.

Chaque étoile représente un ÉPISODE de 10 minutes d'activité physique continue d'intensité modérée (100 pas/minute) ou plus

Additional activity Time Displays

Moderate + Vigorous Time Today

(Hrs:Min:Sec)

Your total minutes of physical activity at or above moderate intensity (100 steps per minute) for TODAY.

Moderate Activity Time Today

(Hrs:Min:Sec)

Your total minutes of physical activity at or above a moderate intensity (>100 steps per minute) & below vigorous intensity (<120 steps per minute) for TODAY

Vigorous Activity Time Today

(Hrs:Min:Sec)

Your total minutes of physical activity at or above vigorous intensity (>120 steps per minute) for TODAY.

Total Activity Time Today

(Hrs:Min:Sec)

Your total minutes of all physical activity at or above 60 steps per minute for TODAY.

(your awake hours) - (T) = your sedentary time

Affichages de la durée de l'activité additionnelle

Durée de l'activité modérée + vigoureuse aujourd'hui

(h:min:sec)

Minutes totales d'activité physique d'intensité modérée (100 pas à la minute) ou plus AUJOURD'HUI.

Durée de l'activité modérée aujourd'hui

(h:min:sec)

Minutes totales d'activité physique d'intensité au moins modérée (> 100 pas à la minute) et moins que vigoureuse (< 120 pas à la minute) AUJOURD'HUI.

Durée de l'activité vigoureuse aujourd'hui

(h:min:sec)

Minutes totales d'activité physique d'intensité vigoureuse (> 120 pas à la minute) ou plus AUJOURD'HUI.

Durée totale de l'activité aujourd'hui

(h:min:sec)

Minutes totales de toutes les activités physiques d'au moins 60 pas par minute AUJOURD'HUI.

(heures d'éveil) - (T) = durée de séentarité

Viewing your 33 days of display memory

You can access the memory of all your data except MVPA-7 (which is an average of the last 7 days).

Simply press the M button on any screen to access up to the last 33 days of data!

Visualiser de vos 33 jours de mémoire d'affichage

Vous avez accès à toutes vos données en mémoire sauf les données d'APMV-7 (lesquelles sont la moyenne des 7 derniers jours).

Il suffit d'appuyer sur le bouton M à partir de n'importe quel écran pour voir jusqu'à 33 jours de données!

<p>Press M for Memory</p> <p>0M = Today's Total</p> <p>Press <i>M</i></p> <p>1 M = Yesterday's Total</p> <p>2 M = 2 Days Ago Total</p> <p>3 M = 3 Days Ago Total</p> <p>4 M = 4 Days Ago Total</p> <p>... etc up to 33 Days Ago</p> <p>Press the large square button to return to your last display.</p>	<p>Appuyer sur M pour Mémoire</p> <p>0M = Total d'aujourd'hui</p> <p>Appuyer sur <i>M</i></p> <p>1 M = Total d'hier</p> <p>2 M = Total d'il y a 2 jours</p> <p>3 M = Total d'il y a 3 jours</p> <p>4 M = Total d'il y a 4 jours</p> <p>... etc. jusqu'à 33 jours</p> <p>Appuyer sur le gros carré pour retourner au dernier affichage.</p>
<p>Adjusting the SPM thresholds</p> <p>The SPM (Steps per Minute) thresholds is the pace you need to step to earn moderate/vigorous physical activity time. Pre-set SPM are based on research & apply to the average individual. Moderate SPM = 100 Vigorous SPM = 120.</p> <p>The SPM thresholds are sometimes changed based on height, health status and fitness levels that are lower or higher than average.</p> <p>Adjusting your SPM thresholds</p> <p>On your  or  display, hold +/- x4 sec, then press again to adjust.</p> <p>Changing your 3V battery</p> <p>When the battery icon shows under the shoe, place a coin in the slot along the bottom & twist to pop off the cover.</p>	<p>Réglage des seuils de PPM</p> <p>Les seuils de PPM (pas par minute) représentent la vitesse de marche nécessaire pour accumuler des minutes d'activité physique modérée à vigoureuse. Les prérglages de PPM sont basés sur la recherche et s'appliquent aux personnes moyennes. PPM modéré = 100 PPM vigoureux = 120.</p> <p>Les seuils de PPM sont parfois modifiés en fonction de la taille, de l'état de santé et de la forme physique inférieurs ou supérieurs à la moyenne.</p> <p>Réglage des seuils de PPM</p> <p>Sur l'écran  ou , appuyer sur +/- pendant 4 s, puis appuyer à nouveau pour régler.</p> <p>Remplacer la pile 3V</p> <p>Lorsque l'icône de la pile apparaît sous le soulier, insérer une pièce de monnaie dans la fente le long du bas et tourner pour ouvrir le couvercle.</p>

Synchronizing your PiezoRxD

Activate your LogYourSteps account and enter the PiezoRxD digital ID on your account page.

Insure your computer has the PiezoRxD Data link software installed.
(Download from the LogYourSteps home page)

Place your PiezoRxD within 6 inches of your Apple desk top or laptop computer.

Press and hold the Bluetooth button on the far right of your PiezoRxD for 3 seconds

Follow the prompts on the screen to sync your data.

Synchroniser votre PiezoRxD

Activer votre compte LogYourSteps et entrez l'ID numérique PiezoRxD sur votre page de compte .

Assurer votre ordinateur dispose du logiciel de liaison de données PiezoRxD installé.
(Téléchargement de la page LogYourSteps d'accueil)

Placez votre PiezoRxD moins de 6 pouces de votre Apple bureau haut ou ordinateur portable .

Appuyez et maintenez enfoncé le bouton Bluetooth à l'extrême droite de votre PiezoRxD pendant 3 secondes

Follow the prompts on the screen to sync your data.

StepsCount Inc.

PO Box 430
Deep River, Ontario
K0J1P0
866.342.2328

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

(1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

StepsCount Inc.

PO Box 430
Deep River, Ontario
K0J1P0
866.342.2328

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

(1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

This device complies with FCC Part 15 of the FCC Rules.
Operation is subject to the following two conditions:

(1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Caution:

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.