

Piezo[®]



User Guide

Slide on your waist & go...



◀ Press & hold to reset your steps to zero

Setting your step goal:

What is your current average daily step count?

Track your steps for 5-7 days to find out!

Set a goal to gradually increase your daily steps by 500/day

Once you reach this goal set a new one!

Your eventual goal?

8000 steps a day

Interested in weight loss?

Research indicates you should aim for **12-15,000 steps a day**

Tips:

- To prevent loss, clip your StepStrap to a belt loop or pocket
- Change the battery when the display fades
- Your piezo uses LR-44 batteries (available in stores, or at StepsCount)

About the Piezo®

Why a Piezo?

The Piezo series activity meters are designed with a medical grade piezoelectric sensor. The Piezo has been developed for use in research and clinics. Piezos have an unmatched level of accuracy across a wide range of ages, body sizes and walking speeds.

Some interesting Piezo facts:

The Piezo is equipped with a 4 second time filter. You have to be moving for 4 continuous seconds before the steps are added.

If a Piezo does not sense any movement for 5 minutes, the LCD display will automatically shut off to conserve battery life. When you start moving again, the LCD will automatically come back on.

Tips for getting started with your Piezo:

Place your Piezo anywhere on a waistband or belt. Slide one corner of the clip onto your waist band or belt and position it. The Piezo can also be worn on a bra, on the bottom band. Regardless of where you wear it, make sure the Piezo remains horizontal (do not position on its side).

A StepStrap® is attached to every piezo. It prevents your Piezo from dropping in a puddle (or worse), should it come off your waist.

The StepStrap has saved the day more than once!

When you receive your Piezo, you can remove the protective film on the LCD. Do not immerse your pedometer in water, or apply excessive force as this may damage the LCD.

Happy Stepping!

Piezo[®]



Guide d'utilisation

Faites glisser sur la taille et partez...



Appuyez et tenir pour remettre le nombre de pas à zéro

Définition de vos objectifs :

Quel est votre nombre actuel moyen de pas par jour?

Comptez vos pas pendant 5-7 jours pour le découvrir!

Fixez-vous comme objectif d'augmenter progressivement votre nombre quotidien de pas de 500/jour.

Une fois cet objectif atteint, fixez-en un nouveau!

Votre objectif éventuel?

8000 pas par jour.

Pour maigrir :

La recherche indique que vous devez viser **12-15 000 pas par jour**

Astuces :

- Pour tenir votre Piezo bien en place, fixez la courroie à une boucle de ceinture ou à une poche
- Changez la pile lorsque l'affichage commence à s'effacer
- Piezo utilise des piles LR-44
(en vente dans les magasins ou à StepsCount)

À propos de Piezo®

Pourquoi Piezo?

Les capteurs d'activité de la série Piezo sont des capteurs piézo-électriques de qualité médicale. Piezo a été mis au point aux fins de recherche et d'utilisation en clinique. Son niveau de précision est inégalé, et ce, pour tous les âges, types corporels et vitesses de marche.

Quelques faits intéressants sur Piezo

Piezo est équipé d'un filtre temporel de 4 secondes. Vous devez être en mouvement pendant 4 secondes consécutives pour que le podomètre ajoute les pas. Si Piezo ne détecte aucun mouvement pendant 5 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement pour économiser la pile. Lorsque vous recommencez à bouger, l'écran LCD se rallume automatiquement.

Conseils pour commencer avec votre Piezo :

Placez votre Piezo n'importe où à la taille ou à la ceinture. Faites glisser un coin de la pince sur la taille ou à la ceinture et placez Piezo en position. Piezo peut également être porté sur la bande inférieure d'un soutien-gorge. Peu importe où vous le portez, Piezo doit toujours être à l'horizontale (ne le placez pas sur le côté).

La courroie StepStrap® empêche votre Piezo de tomber dans l'eau (ou pire) s'il se détachait de la taille. La courroie a sauvé la situation plus d'une fois!

Lorsque vous recevez votre Piezo, vous pouvez enlever la pellicule protectrice sur l'écran LCD. Ne plongez pas le podomètre dans l'eau, ni y appliquez une force excessive, car cela pourrait endommager l'écran LCD.

Allons marcher!