

Podomètre – compteur de pas

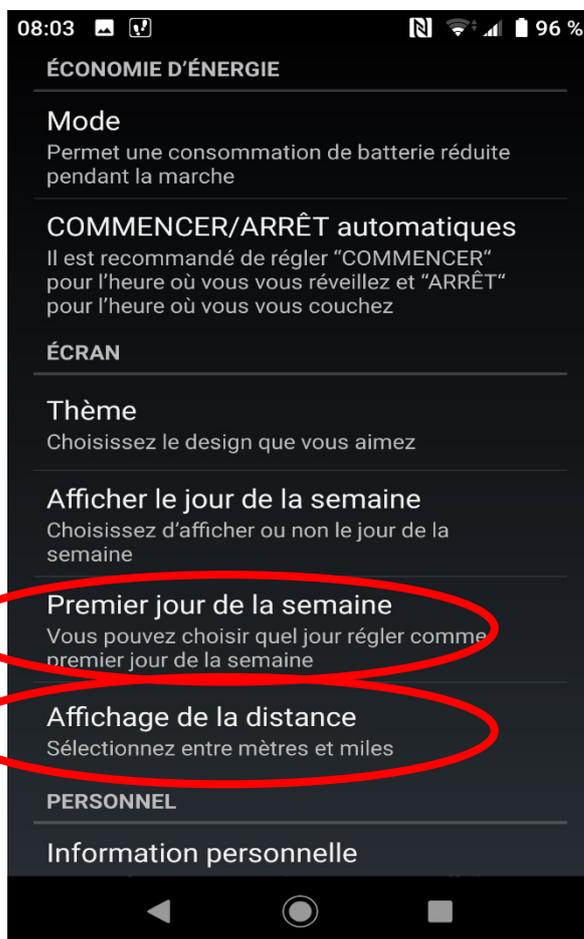
Version pour Android

Tutoriel de prise en mains et paramétrage

Ecran d'accueil :



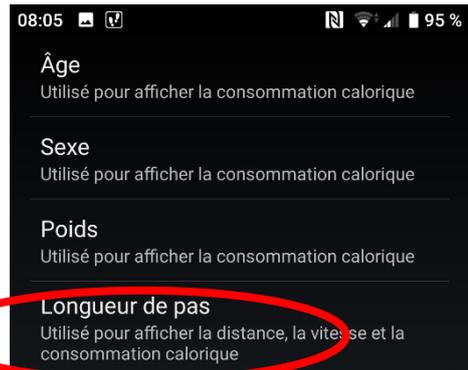
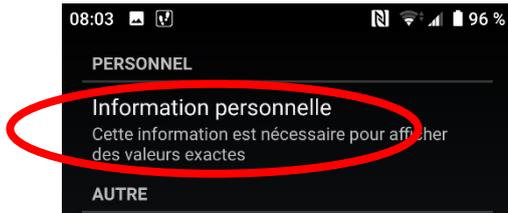
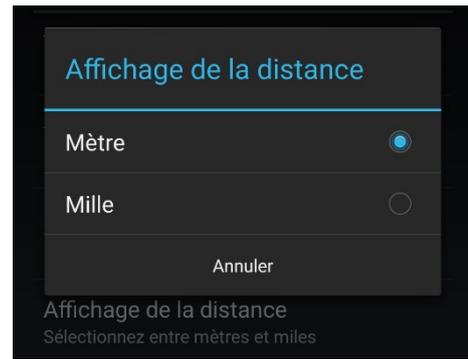
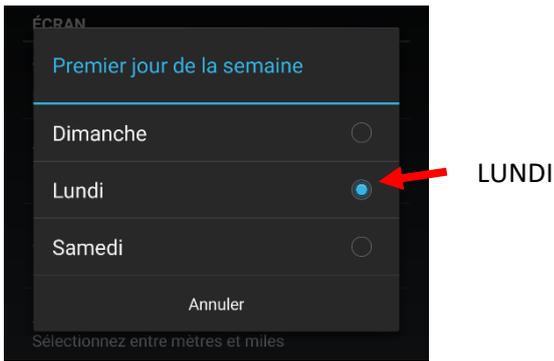
Accès aux réglages



Affichage du résultat de la semaine et relevé de la distance totale parcourue



Suivez les écrans et effectuez les mêmes réglages :



Calcul de la longueur d'un pas :

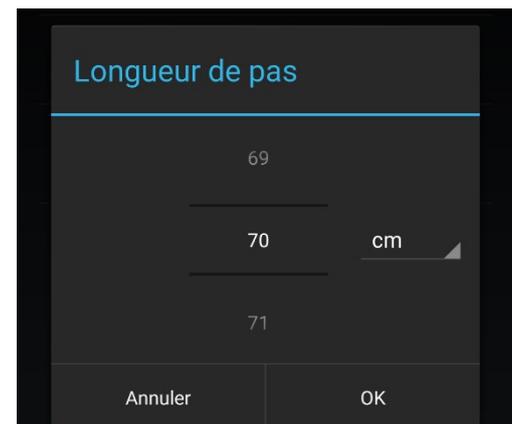
Elle peut s'effectuer suivant la technique (vue parfois en classe avec votre professeur) du comptage du double pas sur une distance (par exemple 40 mètres) ou alors mesurer la distance entre deux pieds après avoir fait quelques pas.

On peut le faire plusieurs fois et prendre la moyenne.

On peut aussi le faire en variant son type de déplacement :

- marche "normale" ;
- marche "soutenue" ou "sportive" ;
- en trottinant ;
- en course légère (une course où l'on peut courir longtemps).

On choisit ensuite dans la longueur du pas du podomètre celle qui correspond à la façon dont on va se déplacer, par exemple, si l'on décide de faire un parcours en marchant normalement sans se presser, on choisira la longueur d'un pas en marche "normale".



Pour nos besoins, seule la longueur du pas doit être renseignée !
L'âge, le sexe et le poids sont facultatifs et peuvent rester vierges