

Please read instructions carefully to understand how to operate your Momentum® watch. **Your model may not have all of the features described in this booklet.**

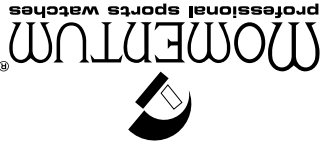
Veuillez lire attentivement les modes d'emploi pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Momentum®. **Toutes les fonctions décrites ne sont pas disponibles sur tous les modèles.**

Lesen Sie bitte diese Anleitung für Ihre Momentum®-Uhr genau durch. **Es ist möglich, daß Ihr Modell nicht alle in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Funktionen aufweist.**

momentum® by / par / von  
st. moritz watch corp.

OPERATING INSTRUCTIONS  
SW-500, SW-501, SW-650 & SW-651

**DIGIWALKER PEDOMETER**  
Professional Sports Timing and Measurement Unit



**THANK YOU** for purchasing this St. Moritz pedometer. This pedometer has been carefully designed to give you years of reliable service. We value your opinion: please let us know if you have any comments or suggestions as to how we might improve our products.

#### OPENING THE COVER

Holding the pedometer upright, grasp the top of the clip with one hand. Use the other hand to push the lip (projecting portion) and swing the pedometer open.

#### HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

Using the clip, attach the pedometer securely to your belt or waistband. For the best results keep it close to your hip and keep in mind that the pedometer works best when it is in a vertical position and level.

#### HOW TO USE YOUR DIGIWALKER

1. The yellow RESET button resets everything, except your programmed stride length and the clock time. Note, however, if you remove your battery for replacement, your stride length and the clock will need to be reprogrammed.
2. The MODE button is used to change between the various functions – steps, distance, clock, (and stopwatch on the SW-650/1 model). Each time you push the MODE button, the black cursor (C) points to the current function.
3. The SET button allows you to set your stride length and your clock. It also serves as the START and

STOP button for the stopwatch function on the SW-650/1.

#### HOW TO DETERMINE YOUR "STRIDE LENGTH"

When you walk each step that you take is a certain length. That step / stride length needs to be entered into your DIGIWALKER pedometer so that it can calculate distance. Since your steps will vary in their length, we want to determine your average step length. The best way of doing this is to walk a given (measured) distance while counting the number of steps that it takes to cover that given distance. Then divide the known distance by the number of steps that it took to cover the distance. A high school or college track works well. Many people use their car to measure a distance. The more accurately you can determine your average stride length, the more accurate the distance shown on the pedometer will be.

Example (Kilometers): Say you find a high school track with a 100M distance marked on it. Now walk, jog or run the 100M, counting your steps. (NB: it is very important to emulate the type of activity and terrain where you intend to use the pedometer. E.g. stride length will vary significantly depending on whether you are running / walking, or if you are going uphill / downhill.) If it takes you 185 steps to walk, jog or run this 100M distance, then divide 100M by 185 steps, to get your average stride length:  $100 \div 185 = 0.5405M$  or 54 cm. Your stride length is 54 cm and that is the number that you enter into your pedometer.

Example (Miles): Say you find a high school track with a ¼ mile (1320 feet) distance marked on it. Now walk, jog or run the ¼ mile, counting your steps. (NB: it is very important to emulate the type of activity and terrain where you intend to use the pedometer. E.g. stride length will vary significantly depending on whether you are running / walking, or if you are going uphill / downhill.) If it takes you 258 steps to walk, jog or run this 1320 feet distance, then divide 1320 feet by 258 steps, to get your average stride length:  $1320 \div 258 = 2.5$ . Your stride length is 2.5 feet and that is the number that you enter into your pedometer.

#### HOW TO SET YOUR STRIDE LENGTH

1. Press the MODE button until the little black cursor points to DIS which stands for DISTANCE.
2. Press the SET button. The cursor will "jump over" to STRIDE. Continue to press the SET button until your stride length appears. Stride length can be set from 30cm to 180cm in 1 cm increments (1 foot to 6 feet in 0.5 increments on the SW-651). If you overshoot or wish to reduce the set stride length, continue to press the SET button until the number cycles back through to your number.

#### HOW TO USE THE STOPWATCH (SW-650/1 MODEL ONLY)

Press the MODE button until the little black cursor points to STOPWATCH. To start the timing, press the SET button. To stop the timing, press the SET button again. To reset the stopwatch to zero press the RESET button.

#### HOW TO SET THE CLOCK

To set the clock press the MODE button until the black cursor points to CLOCK. Press and hold the SET button. The hour digit will start to flash. Press the RESET button to change the hour digit. Once you have the correct hour digit, press the SET button again. The minute digits will start to flash. Press the RESET button to change the minute digits. Once you have the correct minute digits, press the SET button. That's it!

#### REPLACING THE BATTERY

The usual battery life is 2-3 years. When the display begins to dim a new battery should be installed. Replace the battery with an LR-44 type photo / electronic battery. To replace the battery:

1. Insert the edge of a coin in the slot on the bottom of the pedometer (opposite the end where you open it). Slowly twist the coin. The cover will pop off.
2. Replace the "dead" battery with a new one, making sure that the + side faces up.
3. Replace the cover, making sure that it is properly aligned and then snap it shut.
4. You must then reset, by holding down all of the buttons simultaneously for about 5 seconds. When the display goes blank, release the buttons. Your display will show "88888" then "0". The time and your stride length can then be reprogrammed.

#### IF YOUR PEDOMETER REQUIRES SERVICE,

please return it to the St. Moritz Service Center address shown on the enclosed Repair Tracking Card. Our Service Centers can provide repairs, service and replacement bands promptly and at reasonable prices. To return your watch, please fill out the details on the card and enclose it with the watch: please do not send the gift box.

PRINTED IN CANADA  
IMPRIME AU CANADA

Questions?  
1-800-663-1881  
(Weekdays, 9am-5pm Pacific time)  
(In even, 9 h-17 h, heure du pacifique)  
watches@st-moritz.com

**MERCI**, d’avoir choisi ce pedomètre St. Moritz. Votre nouveau DIGIWALKER a été conçu pour vous donner plusieurs années de service fiable. Si vous avez un commentaire quelconque, ou une suggestion pour l’amélioration de nos produits, on vous prie de nous contacter.

**POUR OUVRIR LE PEDOMETRE**—Tenez le pedomètre dans la position verticale avec une main. Avec l’autre main, appuyez sur la languette au centre pour l’ouvrir.

#### **COMMENT PORTER VOTRE PEDOMETRE**

– Utilisez le clip courbé pour attacher le pedomètre à votre ceinture. Pour les meilleurs résultats, essayez de l’attacher dans la position verticale, au-dessus de votre hanche.

#### **COMMENT UTILISER VOTRE DIGIWALKER**

1. Le poussoir RESET (jaune) sert à tout remettre à zéro, (sauf votre longueur d’enjambée moyenne et l’heure). Il est à noter que la longueur de l’enjambée et l’heure doivent être reprogrammées chaque fois que vous remplacez la pile.
2. Le poussoir MODE sert à changer entre les fonctions différentes – compteur de pas, compteur de distance, montre, (et chronomètre sur les modèles SW-650/1). Chaque fois que vous appuyez sur le poussoir MODE, un trait noir (C) soulignera la fonction courante sur l’affichage digitale.
3. Le poussoir SET vous permet de programmer votre longueur d’enjambée moyenne et la remise à l’heure de la montre interne. Sur les modèles SW-650/1, le même poussoir sert aussi à démarrer ou à arrêter le chronomètre.

#### **COMMENT FIXER VOTRE LONGUEUR D’ENJAMBEE MOYENNE**

En marchant ou en courant, chaque personne a une longueur d’enjambée différente. Cette longueur d’enjambée (ou de pas) doit être programmée dans votre DIGIWALKER, afin qu’il puisse calculer la distance parcourue. Comme votre longueur d’enjambée variera (avec terrains différents, avec la fatigue, etc.) il faut d’abord déterminer votre longueur d’enjambée moyenne. La meilleure méthode est de parcourir une distance spécifique connue, tout en comptant le nombre de pas requis. Ensuite, divisez la distance totale parcourue par le nombre de pas requis, pour arriver à votre longueur d’enjambée moyenne.

*Par exemple: On prend une distance connue de 100M (par exemple dans un stade d’athlétisme) et on parcourt cette distance en marchant ou en courant. On compte les pas. Enfin, on divise la distance parcourue (100M) par le nombre de pas (par exemple 185 pas) pour arriver à la longueur d’enjambée moyenne.  $100M/185 = .5405M$ , ou une longueur d’enjambée de 54.05cm à programmer dans le pedomètre. (NB: il est très important de choisir un terrain similaire à celui ou on veut se servir du pedomètre, et de marcher ou courir d’une façon normale pour l’activité prévue.*

#### **COMMENT PROGRAMMER LA LONGUEUR D’ENJAMBEE**

Appuyez sur le poussoir MODE a plusieurs reprises, jusqu’à ce que le trait noir souligne DIS, pour indiquer la **distance**.

1. Puis, appuyez sur le poussoir SET. Le trait noir “sautera” pour indiquer le mot “STRIDE” (longueur d’enjambée). Continuez à appuyer jusqu’à ce que votre longueur d’enjambée apparaisse à l’affichage. Une longueur d’enjambée peut être programmée en unités d’un centimètre, de 30cm (min.) jusqu’à 180cm (max.) Si vous dépassez la longueur d’enjambée voulue, il suffit de continuer à appuyer sur le poussoir SET ; l’affichage dépassera les 180cm et recommencera à 30cm, pour vous permettre de programmer la longueur requise.

#### **L’EMPLOI DU CHRONOMETRE (MODELE SW-650/1 SEULEMENT)**

Appuyez sur le poussoir MODE jusqu’à ce que le trait noir souligne le mot STOPWATCH. Pour démarrer le chronométrage, appuyez sur le poussoir SET. Pour arrêter le chronométrage, appuyez encore une fois sur le poussoir SET. Pour la remise a zéro, appuyez sur le poussoir RESET.

#### **MISE A L’HEURE DE LA MONTRE**

–Appuyez sur le poussoir MODE jusqu’à ce que le trait noir souligne CLOCK. Puis, appuyez sur le poussoir SET pendant 3-5 secondes. Le chiffre des heures commencera a clignoter. Appuyez sur le poussoir RESET pour changer les heures. Une fois les heures corrigées, il suffit d’appuyer de nouveau sur le poussoir SET. Le chiffre des minutes commencera à clignoter. Appuyez sur le poussoir RESET pour changer les minutes. Une fois les minutes corrigées, appuyez sur le poussoir SET pour terminer!

#### **REMPLACEMENT DE LA PILE**

La vie typique de la pile est de 2-3 ans. Quand l’affichage commence à devenir faible/ difficile à lire, il faut changer la pile. Remplacez la avec une pile du type LR-44. Pour remplacer la pile :

Glissez une pièce de monnaie dans le trou sur la partie inférieure du pedomètre et tournez lentement. Le couvercle s’ouvrira. Remplacez la pile, avec le côté « + » en haut. Remplacez le couvercle, en vous assurant que les deux parties sont bien alignées, et appuyez les ensemble. Ensuite, il faut tout remettre à zéro, en appuyant sur tous les poussoirs simultanément, pendant 5 secondes. L’affichage s’éteindra. Relâchez les poussoirs : l’affichage montrera « 88888 », puis « 0 ». Pour terminer, il faut reprogrammer l’heure et la longueur de l’enjambée.

Pour toute réparation ou tout service, on vous prie de renvoyer votre pedomètre (sans écran) au Centre de Service dont l’adresse figure sur la carte ci-jointe. N’oubliez pas de joindre la facture d’achat originale, et de nous donner une description du service requis, votre nom, téléphone, adresse et adresse électronique.