

DISPOSITIVOS DO PEDÔMETRO - Pedômetros são instrumentos altamente precisos e confiáveis. São eficazes tanto para andar como para correr. Os dispositivos incluem Contador de Passos, Distância, Calorias Queimadas, Hora do Dia e Porcentagem de Gordura Corporal. O Medidor de Gordura Corporal também permite configurar os dados pessoais de até cinco usuários diferentes.

ESPECIFICAÇÕES E RAIOS DE AÇÃO

Modo Tempo

- Formato 12 horas / 24 horas

Contador de Passos

- 1 – 99.999 passos
- A distância percorrida pode exibir até 9999,9 milhas com resolução de 0,01 milha
- O consumo calórico pode exibir até 9999,9 kcal com resolução de 0,1 kcal.

FUNCIONAMENTO BÁSICO DOS BOTÕES

BOTÃO MODE

- Alterna entre os vários modos do pedômetro.

BOTÃO SET

- Entra na seqüência de configuração dos dados do usuário.
- Avança para a próxima variável na seqüência de configuração.

BOTÃO UP

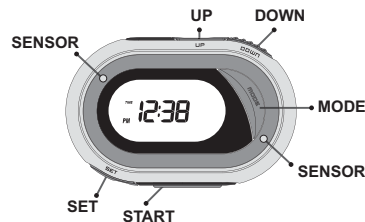
- Aumenta a variável na seqüência de configuração.
- Alterna entre os USUÁRIOS no modo Medição da Gordura Corporal.
- Alterna entre os sub-modos no modo Passo.

BOTÃO DOWN

- Diminui a variável na seqüência de configuração.
- Alterna entre as configurações dos USUÁRIOS no modo Medição da Gordura Corporal.
- Alterna entre os sub-modos no modo Passo.

BOTÃO START

- Ativa o modo Medição da Gordura Corporal.



ESPECIFICAÇÕES E RAIOS DE AÇÃO

O MEDIDOR DE GORDURA CORPORAL POSSUI 3 MODOS OPERACIONAIS BÁSICOS:

- **Modo Tempo:** A Hora do Dia é exibida. Modo Medidor de Peso/Gordura Corporal: A linha superior exibe o peso do usuário selecionado. A linha inferior exibe o usuário selecionado (1-5) e o ícone de sexo.
- **Sub-modos:** Porcentagem de Gordura Corporal do usuário selecionado.
- **Modo Passo:** A linha superior exibe os Passos Dados. A linha inferior exibe o usuário selecionado.
- **Sub-modos:** Pressione o botão DOWN para alternar entre Passos Dados, Calorias Consumidas e Distância Percorrida.

CONFIGURANDO OS DADOS DO USUÁRIO

DETERMINANDO O TAMANHO DO SEU PASSO

1. Você precisará de uma fita métrica para medir o tamanho do seu passo com precisão.
2. Faça uma marca no chão. Comece colocando o dedo do pé naquele ponto e dê 10 passos naturalmente, do tipo que você quer medir (correndo, andando, fazendo cooper, etc.)
3. Marque o local onde o dedo do seu pé dianteiro parou.
4. Meça a distância entre os dois pontos (em polegadas) e divida por 10.

CONFIGURANDO A HORA

1. Avance para a **Tela de Tempo** pressionando **MODE**.
2. Pressione **SET** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração.
3. Acerte as **Horas** pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para avançar mais rapidamente.
4. Avance para **Configurar Minutos** pressionando **SET**. Acerte os **minutos** pressionando os botões UP ou DOWN. Pressione **SET** para sair da seqüência de configuração.

OBS: Selecione o formato 12 ou 24 horas pressionando **UP** (no formato 12 horas, PM aparecerá no canto superior da tela após o meio-dia).

CONFIGURANDO OS DADOS DO USUÁRIO

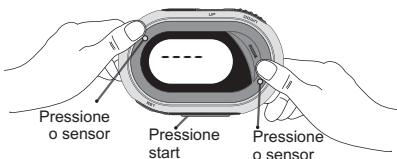
1. Avance para o **Modo Medição da Gordura Corporal do Usuário** pressionando **MODE**.
2. Selecione o **Usuário** (1-5, o número piscará na linha inferior) pressionando **UP**.
3. Pressione **SET** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração.
4. Ajuste o **Peso** pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para avançar rapidamente.
5. Avance para configurar a **Altura** pressionando **SET**. Ajuste a Altura pressionando **UP** ou **DOWN**.
6. Avance para configurar a **Idade** pressionando **SET**. Ajuste a Idade pressionando **UP** ou **DOWN**.
7. Avance para configurar o **Sexo** pressionando **SET**. Ajuste o Sexo pressionando **UP** ou **DOWN**.
8. Avance para configurar o **Tamanho do Passo** pressionando **SET**. Ajuste o **Tamanho do Passo** pressionando **UP** ou **DOWN**. (Veja "Determinando o Tamanho do seu Passo")
9. Pressione **SET** para sair da seqüência de configuração.

OBS: Para salvar múltiplos arquivos e comparar sessões de exercícios, insira seus dados pessoais como sendo de múltiplos usuários.

OPERANDO O MEDIDOR DE GORDURA CORPORAL

NO MODO MEDIÇÃO DA GORDURA CORPORAL:

1. Selecione usuário 1-5 (o número piscará na linha inferior) pressionando **UP**.
2. Pressione **START** na parte de baixo do pedômetro.
3. Toque os sensores na parte da frente do pedômetro com seus polegares (pressione firmemente para obter o melhor resultado).
4. A linha superior exibirá uma seqüência de quatro "0's" seguida da **Porcentagem de Gordura Corporal**. A linha inferior indicará o **Tipo Corporal Geral** como porcentagem da gordura corporal (veja a tabela na pg. 9). Se os sensores não obtiverem uma boa leitura, **ERR** aparecerá na linha superior. Tente realizar a medição novamente.



OBS: Para assegurar um contato adequado, recomendamos que os dedos estejam levemente umedecidos por transpiração ou saliva.

NO MODO MEDIÇÃO DA GORDURA CORPORAL DO USUÁRIO:

A linha inferior do visor do Medidor indica seu Tipo Corporal Geral como Porcentagem da Gordura Corporal, utilizando a escala ao lado:

Sexo	Idade	Esbelto	Normal	% GC acima da média	% GC alta	% GC muito alta
Homem	Abaixo de 30	Abaixo de 15%	15% - 21%	21,1% - 26%	26,1% - 36%	Abaixo de 36%
Homem	Acima de 30	Abaixo de 18%	8% - 24%	24,1% - 29%	29,1% - 39%	Abaixo de 39%
Mulher	Abaixo de 30	Abaixo de 18%	18% - 25%	25,1% - 31%	31,1% - 41%	Abaixo de 41%
Mulher	Acima de 30	Acima de 21%	21% - 28%	28,1% - 34%	34,1% - 44%	Acima de 44%

NO MODO PASSO:

1. A linha superior do visor indica o **Número de Passos Dados**.
2. Você pode alternar entre **Contagem de Passos**, **Distância** e **Calorias Queimadas** pressionando os botões **UP** e **DOWN**.
3. O cálculo da distância percorrida e das calorias queimadas depende do usuário que você selecionou no **Modo Gordura Corporal**. Exemplo: se você selecionou o **usuário nº 5** como sendo você, todos os cálculos serão baseados nas informações do **usuário nº 5**.
4. Pressione o botão **SET** e o mantenha pressionado para reiniciar a contagem de passos. A **Contagem de Passos / a Distância Percorrida / as Calorias Queimadas** do usuário selecionado serão apagadas.

USANDO O SEU PEDÔMETRO

Seu pedômetro prende-se como um clip, de maneira fácil e segura, à cintura ou ao cinto de sua calça ou shorts. A face do aparelho inclina-se para cima, facilitando a visualização da tela. Para obter o melhor resultado, mantenha o aparelho alinhado à "linha da prega" de suas roupas. **OBS:** Algumas situações podem causar uma contagem incorreta dos passos:

1. O contador de passos não está posicionado perpendicularmente ao chão. O pedômetro precisa estar a pelo menos 60 graus em relação ao chão.
2. Arrastar os pés, andar com sandálias ou com sapatos semelhantes a sandálias, ou dar passos irregulares em uma área cheia de gente.
3. Fazer um esporte que não seja andar ou fazer cooper; subir ou descer escadas.
4. Estar dentro de um veículo (bicicleta, automóvel, trem, ônibus ou outro veículo que gere vibrações).
5. Fazer o movimento de levantar-se ou sentar-se.

USANDO O SEU PEDÔMETRO

Seu pedômetro prende-se como um clip, de maneira fácil e segura, à cintura ou ao cinto de sua calça ou shorts. A face do aparelho inclina-se para cima, facilitando a visualização da tela. Para obter o melhor resultado, mantenha o aparelho alinhado à "linha da prega" de suas roupas. **OBS:** Algumas situações podem causar uma contagem incorreta dos passos:

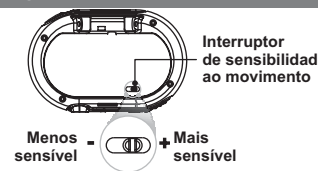
1. O contador de passos não está posicionado perpendicularmente ao chão. O pedômetro precisa estar a pelo menos 60 graus em relação ao chão.
2. Arrastar os pés, andar com sandálias ou com sapatos semelhantes a sandálias, ou dar passos irregulares em uma área cheia de gente.
3. Fazer um esporte que não seja andar ou fazer cooper; subir ou descer escadas.
4. Estar dentro de um veículo (bicicleta, automóvel, trem, ônibus ou outro veículo que gere vibrações).
5. Fazer o movimento de levantar-se ou sentar-se.

INTERRUPTOR DE SENSIBILIDADE AO MOVIMENTO

Para fazer com que o aparelho se torne mais ou menos sensível ao movimento, mude a posição do interruptor de sensibilidade ao movimento.

1. Ajuste o interruptor para a direita para que o aparelho fique mais sensível (conveniente para a maioria de mulheres e homens que têm um ritmo mais suave de passadas).
2. Ajuste o interruptor para a esquerda para que o aparelho fique menos sensível.

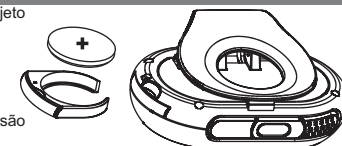
Para determinar a quantidade adequada de sensibilidade ao movimento para os seus padrões, experimente configurações diferentes.



SUBSTITUINDO AS BATERIAS

1. Remova o parafuso e a tampa do compartimento usando uma moeda ou outro objeto pequeno.
2. Remova a bateria usada.
3. Instale a bateria nova, certificando-se de que a polaridade esteja correta.
4. Recoloque a tampa e aperte.
5. Recoloque o compartimento e aperte o parafuso.

OBS: Os aparelhos são alimentados por baterias de lítio **CR2032 3v**. Essas baterias são bastante comuns e podem ser encontradas na maioria das farmácias e lojas.



CUIDADOS COM O SEU PEDÔMETRO

1. Evite temperaturas extremas.
2. Para limpar o aparelho, utilize um pano seco e macio ou um pano macio umedecido em uma solução de água e detergente neutro. Nunca use agentes voláteis como benzina, tiner, desinfetantes em spray, etc.
3. Guarde seu pedômetro em um local fresco e seco.
4. Temperaturas baixas podem fazer com que o visor fique fraco ou apague completamente. O aparelho retornará ao seu funcionamento normal depois de um curto período de tempo.
5. Guarde este manual e qualquer outro documento que vier junto com o pedômetro em um local seguro, para futuras consultas.

TABELAS DE CONVERSÃO DE MEDIDAS

COMPRIMENTO DA PASSADA				PESO DO CORPO		ALTURA	
Sistema Métrico (cm)	Polegadas 2,54 cm = 1 pol	Sistema Métrico (cm)	Polegadas 2,54 cm = 1 pol	Sistema Métrico (KG)	Libras 0,453 kg = 1 libra	Sistema Métrico (cm)	Polegadas 2,54 cm = 1 pol
40 cm	15.5 in	120 cm	47.0 in	50 kg	110 lb	150 cm	59.0 in
50 cm	19.5 in	130 cm	51.0 in	60 kg	132 lb	155 cm	61.0 in
60 cm	23.5 in	140 cm	55.0 in	70 kg	154 lb	160 cm	63.0 in
70 cm	27.5 in	150 cm	59.0 in	80 kg	177 lb	165 cm	65.0 in
80 cm	31.5 in	160 cm	62.0 in	85 kg	188 lb	170 cm	67.0 in
90 cm	35.5 in	170 cm	66.0 in	90 kg	199 lb	175 cm	69.0 in
100 cm	39.5 in	180 cm	70.0 in	95 kg	210 lb	180 cm	71.0 in
110 cm	43.5 in	190 cm	74.0 in	100 kg	222 lb		