

Seu Via Wrist é um pedômetro altamente preciso e confiável. É eficaz tanto para andar como para correr.

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, recomendamos que você consulte o seu médico para realizar uma avaliação física completa e para discutir seus planos.

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.

INSTALAÇÃO DA BATERIA

O Pedômetro Via Wrist é um instrumento técnico. Para garantir o funcionamento adequado e manter a vedação à prova d'água, recomendamos que você procure uma joalheria ou loja especializada para substituir a bateria do relógio. A substituição incorreta da bateria pode danificar o relógio e anular a garantia do fabricante.

OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES

BOTÃO S1 (Modo)

- Alterna entre os vários modos do pedômetro
- Avança para a próxima variável na seqüência de configuração

BOTÃO S2 (Iniciar)

- Alterna entre os sub-modos nos modos Passo e Dados
- Aumenta a variável na seqüência de configuração
- Inicia/Pára o Cronôgrafo
- Liga/desliga o Alarme Diário
- Alterna entre os sub-modos no modo Passo
- Alterna entre libras/quilos (configuração do peso)
- Alterna entre polegadas/centímetros (configuração do tamanho do passo)



BOTÃO S3 (Reconfigurar)

- Diminui a variável na seqüência de configuração
- Apaga o tempo marcado no Cronôgrafo
- Alterna entre milhas/quilômetros (modo Passo/Distância)
- Apaga dados (Passos, distância, calorías, cronômetro) no modo Passo

BOTÃO S4 (Luz)

- Ativa EL/Luz de fundo
- Introduz a seqüência de configuração para cada modo de configuração

MODOS DE OPERAÇÃO

O Pedômetro Via Wrist possui 5 modos operacionais básicos:

MODO TEMPO

A linha superior exibe a Data. A linha inferior exibe a Hora.

MODO DADOS DO USUÁRIO

Exibe/configura os Dados do Usuário (idade, peso, tamanho do passo, etc.).

MODO CRONÓGRAFO

Exibe/opera o cronôgrafo.

MODO PASSO

O modo Passo possui 5 sub-modos: **Passo / Tempo, Passo / KCAL, Passo / Distância, Cronômetro e Meta dos Passos.** Para visualizar os sub-modos, pressione o botão **S2 (Iniciar)**.

MODO ALARME

Exibe/opera o alarme diário.

MODO TEMPO



MODO PASSO



MODO DADOS DO USUÁRIO



MODO CRONÓGRAFO



MODO ALARME



CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

CONFIGURANDO A HORA

1. Avance para o modo **Tempo** pressionando o **S1 (Modo)**. Pressione **S4 (Luz)** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração. O dígito da hora acenderá. Acerte a hora pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
2. Avance para **Configurar Minutos** pressionando **S1 (Modo)**. Acerte os minutos pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**. Mantenha os botões pressionados para avançar mais rapidamente.
3. Avance para **Configurar o Mês** pressionando **S1 (Modo)**. Acerte o mês pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
4. Avance para **Configurar o Dia** pressionando **S1 (Modo)**. Acerte o dia pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
5. Avance para **Configurar o Ano** pressionando **S1 (Modo)**. Acerte o ano pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
6. Avance para **Configurar o Formato 12 ou 24 horas** pressionando **S1 (Modo)**. Acerte o formato pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
7. Pressione **S1 (Modo)** para sair da seqüência de configuração.



CONFIGURANDO OS DADOS DO USUÁRIO

1. Avance para o modo **Seus Dados** pressionando **S1 (Modo)**.
2. Pressione **S4 (Luz)** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração. O dígito da idade acenderá. Ajuste a idade pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)** e os mantenha pressionados para avançar rapidamente.
3. Avance para **Configurar Sexo** pressionando **S1 (Modo)**. Ajuste o sexo pressionando **Iniciar**.
4. Avance para **Configurar Peso** pressionando **S1 (Modo)**. Selecione libras (**Lb**) ou quilos (**KG**) pressionando **S4 (Luz)**. Ajuste o peso pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
5. Avance para **Configurar o Tamanho do Passo** pressionando **S1 (modo)**. (Veja "Determinando o Tamanho do Seu Passo", à seguir). Selecione **polegadas (In)** ou **centímetros (CM)** pressionando **S4 (Luz)**. Ajuste o tamanho do seu passo pressionando os botões **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
6. Pressione **S1 (Modo)** para sair da seqüência de configuração.



OBS: Para garantir o cálculo preciso da distância e das calorías consumidas, é essencial inserir seus dados corretamente antes de usar o Pedômetro.

CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

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 e divida por 10.

CONFIGURANDO O ALARME DIÁRIO

1. Avance para o modo **Alarme** pressionando **S1 (Modo)**.
2. Pressione **S4 (Luz)** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração. O dígito das horas acenderá. Acerte a **hora** pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
3. Avance para **Configurar Minutos** pressionando **S1 (modo)**. Acerte os minutos pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**. Mantenha os botões pressionados para avançar mais rapidamente.
4. Pressione **S1 (Modo)** para sair da seqüência de configuração.

OBS: Entrar na seqüência de configuração fará com que o alarme seja ativado automaticamente.



OPERANDO O PEDÔMETRO

No modo passo:

O **Pedômetro Via Wrist** possui 5 sub-modos que fornecem informações em tempo real, relacionadas à sua sessão de exercícios. Visualize os sub-modos pressionando o botão **S2 (Iniciar)**. As telas dos sub-modos são assim:

- **Passo/Tempo:** A linha superior exibe as **Horas**. A linha inferior exibe o **Contador de Passos**.
- **Passo/KCAL:** A linha superior exibe as **Calorías queimadas**. A linha inferior exibe o **Contador de Passos**.
- **Passo/Distância:** A linha superior exibe a **Distância percorrida** (milhas / quilômetros). A linha inferior exibe o **Contador de Passos**.
- **Cronômetro:** Exibe o **Tempo Decorrido** enquanto você está andando/correndo (registra automaticamente).
- **Meta dos Passos:** Conta regressivamente o número de passos que faltam para atingir a **Meta dos Passos**.

O **Pedômetro Via Wrist** calcula automaticamente os **Passos**, as **Calorías Queimadas**, a **Distância**, o **Tempo Decorrido** (Cronômetro) e os **Passos até a Meta**. Para Apagar as **Informações do Pedômetro**, nos modos **Passo/Tempo, Passo/KCAL, Passo/Distância**, ou **Cronômetro**, pressione **S3 (Reconfigurar)** e o mantenha pressionado.

META DOS PASSOS

O **Pedômetro Via Wrist** permite que você configure uma **Meta para os Passos** (de 1 até 99.999 passos). O modo Meta conta regressivamente e exibe o número de passos que faltam até essa meta ser atingida. Quando a meta for atingida, o **Alarme soará**.

Para **Configurar/Reconfigurar a Meta dos Passos**, no modo Meta:

1. Pressione **S4 (Luz)** e o mantenha pressionado. Todas as informações relativas à **Meta** serão apagadas e a Seqüência de Configuração será iniciada automaticamente.
2. Configure a **Meta dos Passos** (de 1 a 99.999) ajustando o(s) dígito(s) que está (ão) piscando. Faça isso pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
3. Avance para o **Próximo Dígito** pressionando **S1 (Modo)**. Configure pressionando **S2 (Iniciar)** ou **S3 (Reconfigurar)**.
4. **Repita** o procedimento para os **5 dígitos** (da esquerda para a direita). Pressione **S1 (Modo)** para sair da seqüência de configuração.



OPERANDO O ALARME DIÁRIO

O **Pedômetro Via Wrist** é equipado com um **Alarme Diário**. Quando o Alarme estiver ativado, soará por 20 segundos. Quando o Alarme estiver soando, pressione qualquer botão para pará-lo.

No Modo Alarme: O Alarme Diário pode ser ligado e desligado pressionando-se o botão **S2 (Iniciar)**. **ON** (ligado) ou **OFF** (desligado) serão exibidos no lado direito da tela.

OPERANDO O CRONÓGRAFO

O **Pedômetro Via Wrist** é equipado com um Cronôgrafo de 24 horas. Para iniciar a marcação do tempo, pressione o botão **S2 (Iniciar)**. Para parar o Cronôgrafo, pressione o botão **S2 (Iniciar)**. Para reconfigurar o Cronôgrafo, pressione o botão **S3 (Reconfigurar)** e o mantenha pressionado.

OBS: O Cronôgrafo exibe resolução de 1/100 segundos na primeira hora de operação. Depois disso, a tela passa a ter resolução de 1 segundo.

ESPECIFICAÇÕES E RAIOS DE AÇÃO

Modo Tempo

Formato 12 ou 24 horas. Calendário automático de 2004 a 2029

Contador de Passos

Até 99.999 passos

Exibição das Calorías

Até 9.999 calorías kcal, com resolução de 1 kcal

Cronômetro

Até 23 horas, 59 minutos e 59 segundos, com resolução de 1 segundo

Cronôgrafo

Até 23 horas, 59 minutos e 59 segundos, com resolução de 1/100 segundo

Distância

Até 9.999 milhas (ou km), com resolução de 1 milha (ou km)

Meta dos Passos

De 1 a 99.999 passos

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O **Pedômetro Via Wrist** é à prova d'água sob uso normal, a uma profundidade máxima de 50 metros

NÃO mergulhe ou nade com o relógio, pois sua vedação não foi projetada para suportar as pressões exercidas durante a natação.

NÃO pressione os botões quando o aparelho estiver úmido, pois isso pode permitir que a água passe para o interior do relógio, danificando seus componentes eletrônicos.