



VIA STEP



PORTUGUÊS



# ÍNDICE

<b>Dispositivos do Pedômetro</b>	<b>1</b>
<b>Especificações e Raios de Ação</b>	<b>1</b>
<b>Operação Básica dos Botões</b>	<b>2</b>
<b>Modos Básicos de Operação</b>	<b>4</b>
<b>Configurando os Dados do Usuário</b>	<b>5</b>
Tamanho do Seu Passo	5
Hora e Dados Pessoais	6
Meta de Consumo de Calorias	7
<b>Operando o Pedômetro</b>	<b>8</b>
Modo Distância/Cronômetro	8
Modo Passo	8
Modo Caloria/ODO	9
Modo Meta Consumo Calorias Diárias	10
<b>Usando o seu Pedômetro</b>	<b>11</b>
<b>Interruptor de Sensibilidade ao Movimento</b>	<b>12</b>
<b>Substituindo as Baterias</b>	<b>13</b>
<b>Cuidados com o seu Pedômetro</b>	<b>14</b>

## 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, Cronógrafo e Hora do Dia. Além desses dispositivos básicos, os Pedômetros também estão disponíveis nos seguintes modelos:

- FM (com receptor de rádio FM)
- PanicAlarm (com panic alarm)
- Pulse (com frequência cardíaca)
- BodyFat (medidor de gordura corporal)

## ESPECIFICAÇÕES E RAIOS DE AÇÃO

### **Modo Tempo**

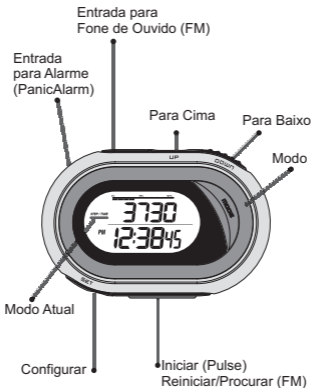
- Formato 12/24 horas

### **Contador de Passos**

- Número de passos: 1 - 99.999
- Distância: até 9999,9 milhas com resolução de 0,01 milhas
- Consumo de calorias: até 9999,9 kcal com resolução de 0,1 kcal

## OPERAÇÃO BÁSICA DOS BOTÕES

- **Sensor de Frequência Cardíaca (Pulse)**



## OPERAÇÃO BÁSICA DOS BOTÕES

### **Botão MODE (Modo)**

-Alterna entre os modos do pedômetro.

### **Botão SET (Configurar)**

Entra na seqüência de configuração dos dados do usuário;

-Avança para a próxima variável na seqüência de configuração;

-Pára / Inicia o Cronógrafo.

### **Botão UP (Para Cima)**

-Aumenta a variável na seqüência de configuração;

-Reinicia o Cronógrafo.

### **Botão DOWN (Para Baixo)**

Diminui a variável na seqüência de configuração.

### **Botão START (Iniciar – Reiniciar/Procurar)**

-Ativa a detecção da freqüência cardíaca (Pulse);

-Reinicia a procura por estações de rádio FM;

-Avança para a próxima estação de rádio FM.

## MODOS BÁSICOS DE OPERAÇÃO

Os modelos Basic, FM, Pulse e Panic Alarm possuem 4 modos operacionais básicos:

**MODO PASSO/TEMPO:** A linha superior exibe o número de Passos Dados. A linha inferior exibe a Hora.

**MODO DISTÂNCIA/CRONÓGRAFO:** A linha superior exibe a Distância Percorrida. A linha inferior exibe o Cronógrafo / tempo decorrido.

**MODO KCAL/ODÔMETRO:** A linha superior exibe as Calorias Consumidas. A linha inferior exibe a Distância Percorrida Total.

**MODO META DE CALORIAS CONSUMIDAS / CALORIAS DIÁRIAS:** A linha superior exibe a Meta Diária de Consumo de Calorias. A linha inferior exibe as Calorias que foram Consumidas no Dia.

Altere entre os Modos Operacionais Básicos **PRESSIONANDO** o botão **MODE**.

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

## CONFIGURANDO DADOS DO USUÁRIO

### DETERMINANDO O TAMANHO DO 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 DADOS DO USUÁRIO

### CONFIGURANDO A HORA E OS DADOS PESSOAIS: Basic, FM, Pulse e PanicAlarm

- 1- Avance para a **Tela de Tempo** pressionando **MODE**.
- 2- Pressione **SET** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração. "12HR" acenderá. Pressione **UP** para selecionar o formato 12 ou 24 horas.
- 3- Avance para **Configurar a Hora** pressionando **SET**. Acerte a hora pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para aumentar ou diminuir rapidamente.
- 4- Pressione **SET** e avance para **Configurar Minutos**. Acerte os minutos pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para aumentar ou diminuir rapidamente.
- 5- Avance para **Configurar o Tamanho do Passo** pressionando **SET**. Ajuste o tamanho do passo pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para aumentar ou diminuir rapidamente.
- 6- Avance para **Configurar o Peso** pressionando **SET**. Ajuste o Peso pressionando **UP** ou **DOWN**. Mantenha os botões pressionados para aumentar ou diminuir rapidamente.

**ATENÇÃO:** Você pode sair da Seqüência de Configuração pressionando **MODE**.

## CONFIGURANDO DADOS DO USUÁRIO

### CONFIGURANDO A META DE CONSUMO DE CALORIAS: Basic, FM, Pulse e PanicAlarm.

- 1- Avance para o **Modo Meta de Consumo de Calorias/Calorias Diárias** pressionando **MODE. SET CAL/DAY CAL** serão exibidos no campo do modo atual.
- 2- **A Meta de Consumo de Calorias** será exibida na linha superior da tela. A linha inferior exibirá as **Calorias que foram Queimadas**.
- 3- A parte superior da tela exibe uma **Escala em Barras** que representa a **Porcentagem da Meta** que você queimou no dia.

**ATENÇÃO:** Tanto as **Calorias Diárias** como a **Escala em Barras** serão automaticamente reiniciadas diariamente.

- 4- Pressione **SET** para ajustar a **Meta de Consumo de Calorias**. O primeiro dígito à esquerda acenderá. Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar. Pressione **SET** para avançar para o próximo dígito. Pressione **SET** novamente para confirmar.

**ATENÇÃO:** Você pode sair da **Seqüência de Configuração** a qualquer momento pressionando **MODE**.

## OPERANDO O PEDÔMETRO

**Modo Distância e Cronômetro:** Basic, FM, Pulse e PanicAlarm.

**No Modo Distância e Cronômetro:**

1. A linha superior da tela exibe a **Distância Percorrida**. A linha inferior exibe o tempo decorrido no **Cronômetro**.
2. Pressione **SET** para Iniciar o **Cronômetro**. Pressione **SET** novamente para **Parar**.
3. Pressione **UP** para reiniciar o **Cronômetro**.

**Modo Passo:** Basic, FM, Pulse e PanicAlarm.

**No Modo Passo/Tempo:**

1. A linha superior do visor indica o **número de passos** que você deu.
2. Para reiniciar o contador de passos, pressione **UP**.

**ATENÇÃO:** Ao reiniciar o **Contador de Passos**, você automaticamente reiniciará a distância e as calorias queimadas.

## OPERANDO O PEDÔMETRO

**Modo Caloria / ODO:** Basic, FM, Pulse e PanicAlarm.

**No Modo Caloria / ODO:**

1- A linha superior exibe as **Calorias Queimadas**. A linha inferior exibe a **Distância Total Percorrida (ODO)**.

**ATENÇÃO:** A Distância Total Percorrida (ODO) só pode ser reiniciada substituindo-se as baterias.

## OPERANDO O PEDÔMETRO

**MODO META DE CONSUMO DE CALORIAS / CALORIAS DIÁRIAS:** Basic, FM, Pulse e Panic Alarm.

No Modo **Meta de Consumo de Calorias / Calorias Diárias:**

1. **SET CAL / DAY CAL** serão exibidos no campo do modo atual.
2. **A Meta de Consumo de Calorias** será exibida na linha superior da tela. A linha inferior exibe as **Calorias que foram Queimadas**.
3. A parte de cima da tela é uma **Escala em Barras**, que representa a porcentagem da Meta que você queimou.

**ATENÇÃO:** Tanto as **Calorias Diárias** como a **Escala em Barras** serão automaticamente reiniciadas diariamente.

## 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:

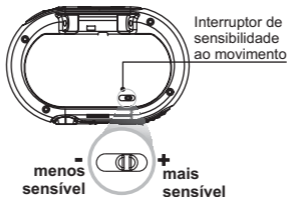
- 1- O contador de passos não está posicionado perpendicularmente ao chão. O pedômetro precisa estar a pelo menos 60 graus em relação ao chão.
- 2- Arrastar os pés, andar com sandálias ou com sapatos semelhantes a sandálias, ou dar passos irregulares em uma área cheia de gente.
- 2- Fazer um esporte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

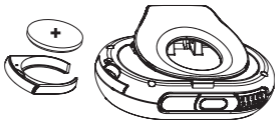
Para determinar a quantidade adequada de sensibilidade ao movimento para os seus padrões, experimente configurações diferentes.



## 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 de câmeras fotográficas.



## 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.



new balance  
sports monitors