

Leia e guarde estas instruções.

IMPORTANTE

Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.

Para obter resultados mais precisos do pedômetro, use o aparelho o mais perto possível do centro de seu corpo, ou no centro do cós de sua calça ou em um dos lados.

Observações antes de usá-lo:

1. Modo Caminhar

Para obter a leitura mais precisa no modo Caminhar, você deve caminhar em ritmo rápido o suficiente para que o pedômetro possa detectar o movimento. Se você caminhar vagarosamente, o pedômetro não detectará seu movimento e não poderá lhe fornecer uma leitura.

2. Sistema Métrico e Imperial

O pedômetro pode ser ajustado para rastrear dados tanto em unidades métricas como imperiais. Para selecionar o sistema, abra a tampa do compartimento de pilhas e empurre a chave seletora para a posição **MILE** (Milhas) no sistema imperial ou **KM** no sistema métrico.

Observação: Assim que você selecionar a unidade, você deverá reiniciar o pedômetro removendo as pilhas e colocando-as. Caso contrário, o pedômetro continuará a rastrear dados usando a unidade original.

INÍCIO RÁPIDO

Ajustando o Horário

1. Para introduzir o modo Relógio, pressione **TIME**. O horário será exibido no visor.
2. Para introduzir o modo Configuração do Horário, mantenha pressionada a tecla **ADJ** (ajuste) por 2 segundos. Os dígitos da hora piscarão.
3. Para ajustar corretamente a hora, pressione ou repetidamente até que a hora desejada seja exibida no visor. Você poderá ajustar o relógio no formato 12h ou 24h. (Verifique as instruções detalhadas.)
4. Para confirmar a hora, pressione **ADJ**. Os dígitos dos minutos piscarão.
5. Para ajustar corretamente os minutos, pressione ou repetidamente até que os minutos desejados sejam exibidos no visor.
6. Para confirmar os minutos e sair do modo Configuração do Horário, pressione **ADJ**.

Configurando o Comprimento de seu Passo

1. Para introduzir o modo Distância, pressione a tecla **MODE** (modo) duas vezes.
2. Para configurar a distância do passo no modo Caminhada ou Corrida, pressione a tecla **W/R** (Caminhar/Correr) até que o modo desejado ("Walk" (Caminhar) ou "Run" (Correr)) seja exibido no visor.
3. Para introduzir o modo Ajuste do Passo, mantenha a tecla **ADJ** pressionada por dois segundos. Os números piscarão no visor.
4. Para programar o comprimento do passo, pressione ou até que o comprimento desejado seja exibido no visor. As unidades imperiais (pés) avançam em intervalos de 0.25 e podem ser fixadas em até 9,50 pés. As unidades métricas (metros) avançam em intervalos de 0.05 e podem ser fixadas em até 3,00 metros. (Verifique instruções detalhadas para obter mais informações sobre como determinar o comprimento de seu passo.)
5. Para sair do modo Ajuste e retornar ao modo de Exibição de Distância, pressione **ADJ** novamente.

Observação: O passo pode ser ajustado individualmente para Walk (Caminhar) e Run (Correr).

Ativando o Pedômetro: Modo Cronômetro

O cronômetro controla todas as funções do pedômetro. O cronômetro deve estar ativado para que o aparelho comece a rastrear a velocidade, a distância e os passos.

1. Para introduzir o modo cronômetro, pressione **MODE** (modo).
2. Para iniciar a contagem do tempo, pressione **S/S** (Start (Iniciar)/Stop (Interromper)). O cronômetro pode marcar o tempo por até 9 horas, 59 minutos e 59 segundos.
3. Para interromper a contagem de tempo, pressione **S/S**.
4. Para continuar marcando o tempo, pressione **S/S**.
5. Para rolar a tela com os dados do velocímetro, pedômetro e odômetro, pressione **MODE** repetidamente até que o modo desejado seja exibido no visor.
6. Para apagar os registros anteriores, pressione **RESET** (Reinicialização) após o cronômetro ter sido interrompido.

Importante! Após pressionar RESET, todos os registros, incluindo o cronômetro, a distância e a velocidade, serão apagados.

Observação: O cronômetro só poderá ser reiniciado após ter sido interrompido.

INSTRUÇÕES

Características

- Pedômetro: Contagem de passos.
- Velocímetro: Calcula a velocidade (milhas ou quilômetros por hora).
- Odômetro: Mede a distância percorrida (0.01 milhas – 99,99 milhas) / (0.01 km – 99,99 km).
- Modo Caminhar ou Correr que pode ser selecionado pelo usuário.
- Configuração do comprimento do passo nos modos Caminhar e Correr: (0.25 pés – 9,50 pés)/(0.05 m – 3,00 m).
- Alarme de marco de milhagem de distância e tempo.
- Relógio com alarme de bip (exibido no formato 12h ou 24h)
- Cronômetro: marca até 9 horas, 59 minutos e 59 segundos.
- Rádio FM de busca automática.
- Ajuste eletrônico do volume com memória do último ajuste.

Teclas de Funções

Há oito teclas de funções para o pedômetro:

1. MODE (Modo)
2. START STOP (S/S) (Iniciar/Interromper)
- 3.
- 4.
5. ADJUST (ADJ) (Ajuste)
6. WALK/RUN (W/R) (Caminhar/Correr)
7. TIME (Horário)
8. RESET (Reinicialização)

Há quatro teclas de funções para o rádio FM de busca automática:

1. ON/OFF (Ligar/Desligar)
2. SCAN (Escanear)
3. RESET (Reinicialização)
4. VOLUME

Há duas chaves seletoras localizadas na parte interna do compartimento de pilhas:

1. Opções DISTANCE (D) (Distância) ou TIME (T) (Tempo) para ajuste de objetivos.
2. Opção de exibição IMPERIAL (MILE) (Milhas) ou METRIC (Métrica) (KM).

Modos de Exibição

Modo Odômetro: Distância Percorrida.

Após o cronômetro ter sido ativado e o comprimento do passo tanto para corrida como para caminhada ter sido selecionado, você poderá introduzir o modo odômetro (distância percorrida) para verificar a distância que você correu ou caminhou.

Para verificar a distância que você correu ou caminhou, pressione **MODE** até que “Miles” (Milhas) seja exibido no visor. O número exibido representa a distância que você correu ou caminhou até agora.

Observação: O odômetro marca distâncias até 99,99 milhas ou 99,99 quilômetros.

Modo Pedômetro: Contagem de Passos

O aparelho também é um pedômetro. Ele conta o número de passos que você deu durante uma caminhada ou corrida.

Para verificar o número de passos que você deu durante uma caminhada ou corrida, pressione a tecla **MODE** até que “Steps” (Passos) seja exibido no seu visor.

Modo Velocímetro: Velocidade Percorrida

Após o cronômetro ter sido ativado e o comprimento do passo tanto para corrida como para caminhada ter sido selecionado, você poderá introduzir o modo velocímetro (velocidade percorrida) para determinar a velocidade com a qual você está correndo ou caminhando.

Para verificar a velocidade ao caminhar ou correr, pressione **MODE** até que “Miles/h” (Milhas por hora) (ou “KM/H”) seja exibido no visor. O número exibido representa a sua velocidade ao correr ou caminhar.

Configuração Caminhar / Correr

Para selecionar o modo Caminhar ou Correr, pressione **W/R** (Caminhar/Correr) até que o modo desejado seja exibido no visor.

Observação: Você pode alternar entre os modos Caminhar e Correr a qualquer momento, mesmo quando o cronômetro estiver ativado. Este recurso é útil se você estiver alternado entre correr e caminhar, mas deseja registrar todo o seu exercício.

Rádio FM de Busca Automática

1. Para ligar o rádio FM, mantenha pressionada a tecla **ON/OFF** por dois segundos. O indicador “FM” será exibido no visor.
2. Para procurar automaticamente estações que possuam sinais fortes, pressione **SCAN** até que a estação desejada seja sintonizada.
3. Para reiniciar a busca por estações de FM, pressione **FM RESET** (Reinicialização de FM).
4. Para ajustar o volume entre os níveis 1 e 5, pressione repetidamente a tecla **VOLUME** até que o nível desejado seja alcançado. O número de pontos que for exibido no visor indica o nível do volume. Assim que o volume chegar ao quinto nível, ele voltará um nível cada vez que você pressionar **VOLUME**.

Observação: Quando o rádio estiver ligado, o rádio e outros sons, inclusive os alarmes de marco de milhagem, o bipe e os sons das teclas serão ouvidas através dos fones de ouvido.

Funções do Relógio

Ajustando o Horário

1. Para introduzir o modo Relógio, pressione **TIME** (Horário). O horário será exibido no visor.
2. Para inserir o modo Configuração de Horário, mantenha pressionada a tecla **ADJ** (Ajuste) por dois segundos. Os dígitos das horas serão exibidos.
3. Para selecionar a hora correta, pressione ou repetidamente até que a hora desejada seja exibida no visor. Você poderá ajustar o relógio no formato 12h ou 24h.

Observação: O aparelho circula através do formato 12h e em seguida no formato 24h. Para certificar-se de que você selecionou o horário no formato desejado, passe ambos os formatos uma vez antes de selecionar a hora atual.

4. Para confirmar a hora, pressione **ADJ**. Os dígitos dos minutos piscarão.
5. Para selecionar os minutos corretos, pressione ou até que os minutos desejados sejam exibidos no visor.
6. Para confirmar os minutos e sair do modo de configuração do horário, pressione **ADJ**.

Observação: Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 30 segundos, o aparelho sairá do modo de configuração do horário e retornará ao modo Relógio.

Configuração do Alarme

1. Para introduzir o modo Horário do Alarme, pressione **TIME** duas vezes. O horário do alarme atual e o indicador “A” serão exibidos no visor.
2. Para inserir o modo Configuração de Alarme, mantenha pressionada a tecla **ADJ** (Ajuste) por dois segundos. Os dígitos das horas serão exibidos.
3. Para selecionar a hora do alarme, pressione ou até que a hora desejada seja exibida no visor.
4. Para confirmar a hora do alarme, pressione **ADJ**. Os dígitos dos minutos piscarão.
5. Para selecionar os minutos do alarme, pressione ou até que os minutos desejados sejam exibidos no visor.
6. Para confirmar os minutos do alarme e sair do modo de configuração do alarme, pressione **ADJ**. Um ícone Sino aparecerá no visor indicando que o alarme foi ativado.
7. Quando o horário atual se igualar ao horário do alarme, um bipe soará. Para desligar o alarme, pressione qualquer tecla. O bipe soará por um minuto se nenhuma tecla for pressionada.

Observação: Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 30 segundos, o aparelho sairá do modo de configuração do alarme e retornará ao modo Relógio.

Ativando / Desativando o alarme

1. Para introduzir o modo Horário do Alarme, pressione **TIME** duas vezes. O horário atual do alarme e o indicador “A” serão exibidos no visor.
2. Para ativar ou desativar o alarme, pressione **S/S** (Iniciar/Interromper). Você saberá que o alarme está ativado quando o ícone Sino for exibido no visor e que está desativado quando nenhum Sino aparecer no visor.
3. Para retornar ao modo Relógio, pressione **TIME**.

Ativando o Pedômetro: Modo Cronômetro

O cronômetro controla todas as funções do pedômetro. O cronômetro deve estar ativado para que o aparelho comece a rastrear a velocidade, a distância e os passos.

1. Para introduzir o modo cronômetro, pressione **MODE** (modo).
2. Para iniciar a contagem do tempo, pressione **S/S** (Start (Iniciar)/Stop (Interromper)). O cronômetro pode marcar o tempo por até 9 horas, 59 minutos e 59 segundos.
3. Para interromper a contagem de tempo, pressione **S/S**.
4. Para continuar marcando o tempo, pressione **S/S**.
5. Para rolar a tela com os dados do velocímetro, pedômetro e odômetro, pressione **MODE** repetidamente até que o modo desejado seja exibido no visor.
6. Para apagar os registros anteriores, pressione **RESET** (Reinicialização) após o cronômetro ter sido interrompido.

Importante! Após pressionar **RESET**, todos os registros, incluindo o cronômetro, a distância e a velocidade, serão apagados.

Observação: O cronômetro só poderá ser reiniciado após ter sido interrompido.

Comprimento do Passo

Você deve configurar a medida de seu passo no modo Caminhar ou Correr para que o pedômetro calcule sua velocidade, distância percorrida e configuração de objetivos.

Determinando o Comprimento de Seu Passo

Quando você caminha ou corre, cada passo que você dá possui certo comprimento. O comprimento deste passo/passada deve ser inserido no pedômetro para que ele possa calcular a distância e a velocidade. Como os passos possuem diferentes comprimentos, você deve determinar um comprimento médio de passo. A melhor forma de fazê-lo é caminhar (no modo Walk) ou correr (no modo Run) uma distância determinada enquanto conta o número de passos que você dá para cobrir esta distância. Em seguida, divida a distância determinada pelo número de passos que você deu para cobrir a distância.

Funciona melhor se você fizer este cálculo usando uma pista de universidade ou escola, pois a distância poderia ser precisamente medida. Você também pode usar um carro ou uma fita métrica para medir a distância determinada se você não tiver acesso a uma pista de corrida, porém este tipo de medição não lhe dará a distância exata.

Exemplo:

Você caminha ao redor de uma pista em um ginásio escolar. Você dá 524 passos para circular uma vez a pista de dentro. A distância ao redor da pista são 400 metros, isto é, 1,312 pés. Portanto, 1,312 pés são a sua distância determinada. Agora divida os 1,312 pés por 524 passos e a resposta é 2,50 pés/ passo. O comprimento de seu passo é 2.5 pés / passo e é este número que você deve inserir no seu pedômetro. Repita o processo mais uma vez, desta vez, correndo, para calcular o comprimento do seu passo quando você está correndo.

Configurando o Comprimento de seu Passo

1. Para introduzir o modo Distância, pressione **MODE** duas vezes.
2. Para configurar a distância do passo no modo Caminhar ou Correr, pressione **W/R** (Caminhar/Correr) até que o modo desejado (“Walk” (Caminhar) ou “Run” (Correr)) seja exibido no visor.
3. Para introduzir o modo de configuração do passo, mantenha a tecla **ADJ** (Ajuste) pressionada por dois segundos. Os números piscarão no visor.
4. Para programar o comprimento do passo, pressione ou até que o comprimento desejado seja exibido no visor. As unidades imperiais (pés) avançam em intervalos de 0.25 e podem ser fixadas em até 9,50 pés. As unidades métricas (metros) avançam em intervalos de 0.05 e podem ser fixadas em até 3,00 metros.
5. Pressione **ADJ** novamente para sair do modo Ajuste e retornar ao modo de Exibição de Distância

Observação:

- O passo pode ser ajustado individualmente para Walk (Caminhar) e Run (Correr).
- Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 30 segundos, o aparelho sairá do modo de configuração do passo e retornará ao modo de distância.

Alerta de Marco de Milhagem

Meta de Distância

Este pedômetro permite que você ajuste uma meta de distância para sua caminhada ou corrida. O pedômetro calcula a distância que você corre ou caminha e uma seqüência de bipes registra seu progresso e sinaliza a conclusão do seu objetivo de distância.

1. Para selecionar um alarme de marco de milhagem para distância, abra a porta do compartimento de pilhas e deslize a chave seletora para a posição “**D**” (Distância). Recoloque a tampa do compartimento de pilhas, quando tiver terminado.
2. Para introduzir o modo de configuração da meta, mantenha a tecla **W/R** (Caminhar/Correr) pressionada e pressione **MODE** ao mesmo tempo. O indicador “Goal” (Meta) será exibido no visor.
3. Para selecionar a meta tanto para caminhadas como para corridas, pressione **W/R** (Caminhar/Correr) até que o modo desejado seja exibido no visor.
4. Para programar o objetivo de distância, mantenha pressionada a tecla **ADJUST** por dois segundos. Os dígitos piscarão.
5. Para selecionar o objetivo de distância, pressione ou até que a distância desejada seja exibida no visor. A distância aumenta ou diminui em 0.5 (Km ou milhas). A distância pode ser configurada em até 99,50 (km ou milhas).
6. Para confirmar a distância e sair do modo de configuração da meta, pressione **ADJUST**. O aparelho retornará ao modo Relógio.

Observação:

- O marco de milhagem poderá ser configurado em qualquer modo exceto quando o pedômetro estiver ativado e correndo.
- Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 30 segundos, o aparelho sairá do modo de configuração da meta e retornará ao modo Relógio.

Seqüência de Alerta de Meta de Distância

- A cada ½ milha ou ½ quilômetro, soará um bipe por meio segundo.
- A cada 1 milha ou 1 quilômetro, soará um bipe por um segundo.
- Quando um marco de milhagem é alcançado, soará um bipe cinco vezes, cada vez por meio segundo.

Observação: O bipe somente poderá ser ouvido através dos fones de ouvido quando o rádio estiver ligado.

Objetivo de Tempo

O pedômetro permite que você ajuste uma meta de tempo para sua caminhada ou corrida. O pedômetro ativa uma seqüência de bipes para registrar seu progresso e sinalizar a conclusão do seu objetivo de tempo.

1. Para selecionar um alarme de marco de milhagem para tempo, abra a porta do compartimento de pilhas e deslize a chave seletora para a posição “T” (Tempo). Recoloque a tampa do compartimento de pilhas, quando tiver terminado.
2. Para introduzir o modo de configuração da meta, mantenha a tecla **W/R** (Caminhar/Correr) pressionada e pressione **MODE** ao mesmo tempo. O indicador “Goal” (Meta) será exibido no visor.
3. Para selecionar a meta de tempo tanto para caminhadas como para corridas, pressione **W/R** (Caminhar/Correr) até que o modo desejado seja exibido no visor.
4. Para programar o objetivo de tempo, mantenha pressionada a tecla **ADJUST** por dois segundos. Os dígitos piscarão.
5. Para selecionar o objetivo de tempo, pressione ou até que a duração do tempo desejado seja exibida no visor. O tempo aumenta ou diminui de 10 em 10 minutos. O tempo pode ser configurado em até 9 horas e 50 minutos.
6. Para confirmar o tempo e sair do modo de configuração da meta, pressione **ADJUST**. O aparelho retornará ao modo Relógio.

Observação:

- O marco de milhagem poderá ser configurado em qualquer modo exceto quando o pedômetro (cronômetro) estiver ativado e correndo.
- Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 30 segundos, o aparelho sairá do modo de configuração da meta e retornará ao modo Relógio.

Seqüência de Alerta de Meta de Tempo

- Para cada 10 minutos que você corre ou caminha, soará um bipe por meio segundo.
- Para cada 30 minutos que você corre ou caminha, soará um bipe por um segundo.
- Quando um marco de milhagem é alcançado, um bipe soará cinco vezes, cada vez por meio segundo.

Observação: O bipe somente poderá ser ouvido através dos fones de ouvido quando o rádio estiver ligado.