

MANUAL DE INSTRUCCIONES PODÓMETRO PARLANTE E-138

FUNCIONES

Éste podómetro parlante está diseñado para todo el público y es apto para un uso diario. Incluye las siguientes funciones:

- 1- Aviso por voz de calorías quemadas, distancia recorrida, número de pasos realizados, tiempo dedicado a caminar/correr y la hora actual.
- 3- Contador de pasos inteligente; ignora pasos falsos.
- 4- Reloj con alarma parlante.

UBICACIÓN Y USO DE LOS BOTONES:

Colocando el Podómetro en la palma de su mano con la forma redonda hacia arriba, y simulando un reloj, los botones los encontrará así:

- en las 3 h. botón MIN /CLEAR,
- en las 9 h. las funciones HORA/AUTOM/ALARM
- en las 5h botón MODE
- en las 7h botón TALK; estos dos botones son llamados en las instrucciones "Botones Direccionales".

SELECCIÓN DE FUNCIONES

Cuando el podómetro esté en la pantalla principal, al presionar el botón MODE (3h) cambiará a las siguientes funciones: HORA, PASOS, DISTANCIA, CALORÍAS y TIEMPO DE EJERCICIO.

AJUSTES

Cuando el podómetro esté en la pantalla principal, mantenga presionado el botón MODE hasta que escuche "Introduzca su distancia introduzca pasos" que es cuando ha entrado en el modo de ajustes. Al presionar MODE cambiará a ajustar distintos parámetros en el siguiente orden: DISTANCIA DE PASO, PESO, FORMATO DE HORA, HORA, ALARMA y AVISO AUTOMATICO.

AJUSTE DE DISTANCIA DE PASO

La distancia de paso se calcula con la distancia al dar un paso entre su talón izquierdo y derecho. Para un ajuste más preciso, realice la media de 10 pasos.

La distancia media de un paso es de 55.9 cm. Cuando el podómetro esté en la pantalla principal, mantenga presionado el botón MODE hasta que escuche "Introduzca su distancia introduzca pasos", entonces use los botones direccionales (5 y 7 h) para ajustar la distancia. Permite desde 10 cm hasta 120 cm.

AJUSTE DE PESO

Una vez ajustada la distancia del paso, presione en botón MODE, entonces escuchará el aparato indicando que introduzca su peso. Introduzca su peso con los botones direccionales. Permite desde 20 Kg hasta 150 Kg.

AJUSTE DE FORMATO DE HORA

Una vez ajustado el peso, presione el botón MODE (9h) para entrar en el ajuste del formato de la hora. Podrá cambiar 12H o 24H presionando el botón HOUR.

AJUSTE DE HORA

Una vez ajustado el formato de hora, presione el botón MODE para ajustar la hora, escuchará cómo el aparato le indica que ha entrado en el modo de ajuste de hora. Para ajustar los minutos presione el botón MIN (3h) hasta llegar a la hora correcta. Para ajustar las horas, presione el botón HOUR (9h) hasta llegar la hora correcta.

AJUSTE DE ALARMA

Una vez ajustada la hora, presione el botón MODE para ajustar la alarma. Para ajustar los minutos presione los botones MIN y/o HOUR hasta llegar a la hora deseada. Cuando esté activa, 'aparecerá en la pantalla el símbolo (campanilla).

(NOTA: desde la pantalla principal puede activar/desactivar el alarma pulsando el botón ALM).

AJUSTE DE AVISO AUTOMÁTICO

Una vez ajustada la alarma, pulse el botón MODE para entrar en el ajuste del aviso automático. Presione el botón AUTO para activar/desactivar el aviso automático. Cuando esté activo, aparece indicado en la pantalla principal el Símbolo "punto entre paréntesis".

Ésta función avisa parámetros en función del modo en el que esté

Cada 1000 pasos -en modo cuenta pasos

Cada 10 minutos -en modo de tiempo dedicado a correr/caminar

Cada 1 Kilómetro recorrido -en modo de distancia

Cada 50 Calorías quemadas -en modo de calorías.

Una vez ajustado el aviso automático, presione el botón MODE para volver a la pantalla principal.

MODO PARLANTE

Para escuchar lo que refleja la pantalla, basta con presionar el botón TALK. Por ejemplo, si se desea escuchar los pasos realizados, acceda al modo de contador de pasos presionando MODE hasta llegar a la función y, una vez accedido, pulse TALK. Si desea escuchar todos los datos, mantenga presionado el botón TALK (excepto en modo de hora) hasta que el aparato le informe del segundo parámetro.

CÓMO USAR EL PODÓMETRO

Para comenzar a usar el contador de pasos, mantenga pulsado el botón CLEAR para poner todos los parámetros a "0". Cuelgue el aparato en el cinturón o cintura en posición vertical para una medición precisa.

Una vez fijado, comience a correr/andar. Incluso puede dejarlo consigo todo el día para medir cuánto anda, cuántas calorías quema y la distancia que recorre diariamente.

SOPORTE

Si el podómetro no responde pulse el botón RESET localizado en el compartimento de las pilas con un clip para reiniciar el aparato. Si el podómetro se queda sin pilas, abra el compartimento de pilas y reemplácelo por 2 pilas de botón AG13.