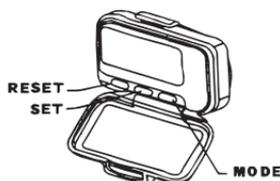


PODÓMETRO XL15

HOJA DE INSTRUCCIONES

FUNCIONES

- Reloj: hora con formato 12/24 con indicador P para P. M.
 Contador de pasos: cuenta hasta 99.999 pasos
 Contador de distancia: cuenta la distancia cubierta hasta 999,9 km o millas
 Contador de calorías: cuenta las calorías quemadas hasta 99.999 kcal



RELOJ – AJUSTE DE LA HORA

1. Presione MODE para ingresar al modo del reloj.
2. Presione SET. La hora que se muestra en la pantalla LCD titilará. Presione RESET para fijar la hora.
3. Presione SET nuevamente. Los minutos que se muestran en la pantalla LCD titilarán. Presione RESET para fijar los minutos. Cada vez que presione RESET, el reloj se adelantará 1 minuto. Mantenga presionado RESET para ajustar los minutos más rápido.
4. Vuelva a presionar SET para activar el reloj.

CONTADOR DE PASOS

El contador de pasos cuenta la cantidad de pasos que dio al caminar o al correr.

1. Presione MODE para ingresar al modo de contador de pasos. La pantalla LCD mostrará 00000 (si no, presione RESET para que el valor vuelva a 00000).
2. Sujételo a su cinturón, pantalones cortos o deportivos, lo más cerca posible de su cadera.
3. Asegúrese de colocarlo en la posición correcta y manténgalo derecho.



4. Comience a caminar o a correr. El dispositivo contará los pasos individuales (1, 2, 3, ... 99.999 pasos).
5. Para reiniciar, simplemente presione RESET para borrar los registros anteriores y siga los pasos 1-4.

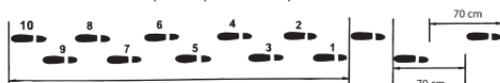
CONVERSIÓN ENTRE UNIDAD MÉTRICA E IMPERIAL

Puede optar por el sistema métrico (km, cm, kg) o por el sistema imperial (millas, pies, lb) presionando la tecla MODE durante 5 segundos hasta que la pantalla LCD parpadee. Los datos anteriores volverán a 0. Luego, el sistema actual se cambiará al otro sistema.

CONTADOR DE DISTANCIA

El contador de distancia lleva un registro del total caminado/corrido de la distancia recorrida.

1. Presione MODE para ingresar al modo de contador de distancia. La pantalla LCD mostrará 0,00 (si no, presione RESET para que el valor vuelva a 0,00).
2. Primero mida la longitud de los pasos. Según su paso normal, camine o corra 10 pasos. La distancia del dedo del primer paso al dedo del décimo paso es su distancia de paso total. Divida la distancia de paso total por 10 y obtenga su promedio de longitud de paso. (Por ejemplo, la distancia total de 700 cm dividida por 10 pasos es equivalente a una distancia de 70 cm por paso).



3. Presione SET. La pantalla LCD titilará. Luego presione RESET para ingresar su longitud de paso. P. ej.: para 70 cm, la pantalla LCD mostrará 70. Cada vez que presione RESET, avanzará 1 cm.
4. Sujételo a su cinturón, pantalones cortos o deportivos (ver fig. 1).
5. Comience a caminar o a correr. El sistema contará la distancia recorrida. (0,01; 0,02; 0,03; 999,99 km).
6. Para reiniciar, simplemente presione RESET para borrar los registros anteriores y siga los pasos 1-5.

CONTADOR DE CALORÍAS

El contador de calorías le indicará las calorías quemadas durante su ejercicio.

1. Presione MODE para ingresar al modo de contador de calorías. La pantalla LCD mostrará 0,00 (si no, presione RESET para borrar los registros anteriores y para que el valor vuelva a 0,00).
2. Presione SET. La pantalla LCD titilará. Luego presione RESET para ingresar su peso. P. ej.: para 60 kg: La pantalla LCD mostrará 60. Cada vez que presione RESET, avanzará 1 kg.
3. Sujételo a su cinturón, pantalones cortos o deportivos (ver fig. 1).
4. Comience a caminar o a correr. Contará las calorías que quema durante su ejercicio. (0,01; 0,02; 0,03; 99.999 kcal).
5. Para reiniciar, simplemente presione RESET para borrar los registros anteriores y siga los pasos 1-4.

REEMPLAZO DE LA BATERÍA

Cuando la luz de la pantalla se debilite o se apague, reemplace la batería por una nueva pila de botón (batería de reloj Duracell o Energizer 390/389 o su equivalente).

1. Use una moneda para abrir la cubierta del compartimento de baterías. Quite la batería usada e inserte la nueva en el compartimento (con + hacia arriba).
2. Cierre la cubierta de la batería y elimine inmediatamente la batería usada sin demora.



NOTA: deberá volver a ingresar la longitud de paso, su peso y ajustar el reloj después de cada reemplazo de batería.

ABRIR