



Pedômetro Slimfit 3D

Modelo: PE208

Manual do usuário

POR

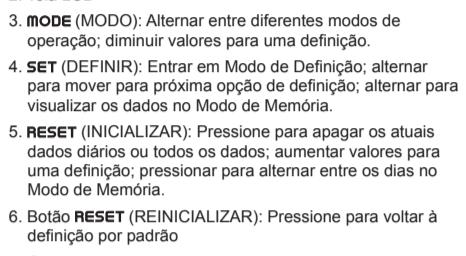
INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o novo Pedômetro Slimfit 3D da Oregon Scientific™ (PE208). O PE208 é um pedômetro equipado com o sensor de aceleração 3D que pode detectar passos em qualquer dimensão que for transportado. Inclui relógio, alerta de barra de objetivo, memória para 7 dias, contador de passos, contador de distância e funções de contadores de calorias.

NOTE Este manual contém informação importante de segurança e de cuidados com o produto, e fornece instruções passo-a-passo para a utilização deste produto. Para conseguir o maior benefício da sua compra, leia o manual rigorosamente, e mantenha-o num lugar seguro no caso de precisar de o consultar mais tarde.

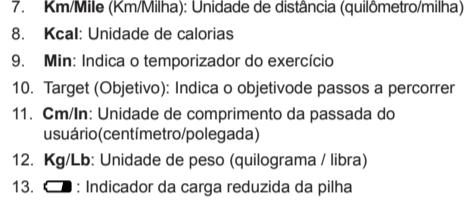
IMPORTA Não mergulhe o pedômetro em água.

GENERALIDADES



1. Presilha para o cinto
2. Tela LCD
3. **MODE (MODO)**: Alternar entre diferentes modos de operação; diminuir valores para uma definição.
4. **SET (DEFINIR)**: Entrar em Modo de Definição; alternar para mover para próxima opção de definição; alternar para visualizar os dados no Modo de Memória.
5. **RESET (INICIALIZAR)**: Pressione para apagar os atuais dados diários ou todos os dados; aumentar valores para uma definição; pressionar para alternar entre os dias no Modo de Memória.
6. Botão **RESET (REINICIALIZAR)**: Pressione para voltar à definição por padrão
7. Compartimento das pilhas

LCD



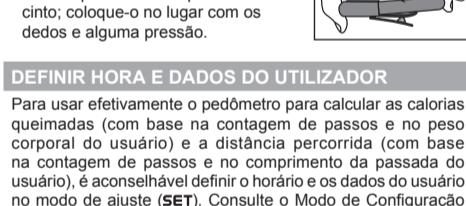
1. Barra de objetivo
2. LCD para visualizar a indicação do modo, o número de passos, a distância percorrida, a leitura de calorias ou o tempo gasto em exercício.
3. **AM/PM**: relógio de 12 horas
4. LCD para visualizar o registro da hora e dos dias
5. **Total (TOTAL)**: Indica os dados totais do exercício, incluindo Step/Km/Kcal/Min
6. **Step (Passos)**: Indica o número de passos caminhados
7. **Km/Mile (Km/Milha)**: Unidade de distância (quilômetro/milha)
8. **Kcal**: Unidade de calorias
9. **Min**: Indica o temporizador do exercício
10. **Target (Objetivo)**: Indica o objetivo de passos a percorrer
11. **Cm/In**: Unidade de comprimento da passada do usuário (centímetro/polegada)
12. **Kg/Lb**: Unidade de peso (kilograma / libra)
13. **■**: Indicador da carga reduzida da pilha
14. **Setup (Definição)**: Indica que está em Modo de Definição
15. **Days Record (Registro Dias)**: Indica em que dia (1-7) são gravados os dados apresentados

COMO COMEÇAR

ATIVAR O PEDÔMETRO (SÓ NA PRIMEIRA VEZ DE USO)

Pressione qualquer botão até ativar a tela.

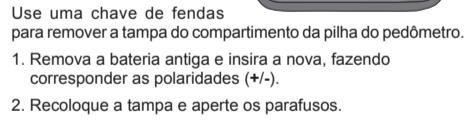
TRANSPORTAR O PEDÔMETRO



O PE208 pode ser transportado nas suas roupas ou num bolso ou mala de mão usando a presilha do cinto (fornecida), e se pretender usá-lo à volta do pescoço, poderá adquirir uma correia ajustável (não fornecida).

NOTE Recomendamos fortemente que prenda o pedômetro ao cinto ou que o coloque num bolso firme e seguro para a leitura mais precisa.

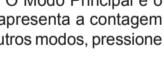
REMOVER A PRESILHA DO CINTO



- O pedômetro é pré-instalado na presilha do cinto. Empurre o dispositivo para fora da presilha do cinto fazendo alguma pressão.

Instale a presilha do cinto:

- Insira o pedômetro na presilha do cinto; coloque-o no lugar com os dedos e alguma pressão.



DEFINIR HORA E DADOS DO UTILIZADOR

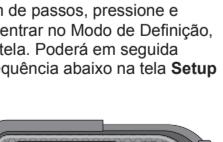
Para usar efetivamente o pedômetro para calcular as calorias queimadas (com base na contagem de passos e no peso corporal do usuário) e a distância percorrida (com base na contagem de passos e no comprimento da passada do usuário), é aconselhável definir o horário e os dados do usuário no modo de ajuste (**SET**). Consulte o Modo de Configuração neste manual.

IMPORTA Lembre-se de definir a hora e os seus dados de usuário após cada substituição de pilhas.

SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

O pedômetro usa uma pilha de 3V CR2032, que já foi instalada.

Se visualizar **■** na tela, a pilha do pedômetro está com a carga reduzida. Por favor substitua a pilha do pedômetro para contagens e leituras precisas.



Use uma chave de fendas para remover a tampa do compartimento da pilha do pedômetro.

1. Remova a bateria antiga e insira uma nova, fazendo corresponder as polaridades (+/-).

2. Recoloque a tampa e aperte os parafusos.

NOTE Quando o compartimento da pilha é aberto ou quando a pilha é substituída, todos os dados do pedômetro serão reinicializados.

MODOS DE OPERAÇÃO

O PE208 tem três modos de operação. O Modo Principal é o modo de visualização por padrão, que apresenta a contagem atual de passos e a hora. Para acessar outros modos, pressione os botões como se mostra a seguir.

MODO PRINCIPAL

Modo Principal, alterne **MODE (MODO)** para ver os dados de acordo com a seguinte sequência:

- Contagem atual de passos (por padrão)
- Distância percorrida
- Calorias queimadas
- Temporizador de exercício

NOTE A contagem atual de passos, as calorias queimadas, e o temporizador de exercício serão automaticamente inicializados em zero à meia-noite.

MODO DE DEFINIÇÃO

Enquanto visualizar a contagem de passos, pressione e mantenha **SET (DEFINIR)** para entrar no Modo de Definição, **ADJ** aparecerá intermitente na tela. Poderá em seguida definir os valores seguindo a sequência abaixo na tela **Setup** (Definição):

- Formato de hora 12/24
- Segundo/Horas/Minutos
- Mês/Dia/Ano
- Unidades de medida da passada (Cm/In)
- Comprimento da passada
- Unidades de medida de peso (Kg/Lb)
- Objetivo de Passos (Mínimo 100 passos)

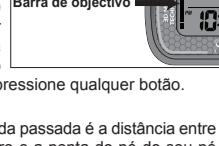
Ajuste os valores:

- Pressione **MODE (MODO)** para diminuir o valor;
- Pressione **RESET (INICIALIZAR)** para aumentar o valor;
- Pressione **SET (DEFINIR)** para confirmar a definição atual e para proceder para a próxima definição.

NOTE Pode pressionar **SET (DEFINIR)** para saltar definições. Se não pressionar qualquer botão durante 10 segundos, a tela sai do Modo de Definição e volta para o Modo Principal.

Defina um Objetivo:

O objetivo por padrão é de 5.000 passos. Se pretender reinicializar o objetivo e se alcançar esta meta com sucesso, a barra de objetivo piscará continuamente até que pressione qualquer botão.



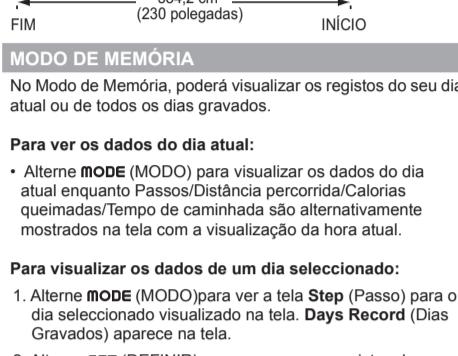
CONSELHO O comprimento da passada é a distância entre a ponta do pé do seu pé dianteiro e a ponta do pé do seu pé traseiro quando dá um passo, ou também pode ser medido tendo como referência o seu calcanhar. Para medir correctamente o comprimento de uma passada individual, poderá percorrer uma distância ao seu ritmo normal, e depois dividir pelo número de passos, o valor médio pode ser usado para introduzir no pedômetro como o comprimento da sua passada.

Por exemplo, se percorrer um total de 10 passos e a distância for de 584.2 cm (230 polegadas). O valor médio da passada é de 59 cm (23 polegadas).

Distância total + Passos percorridos

= Comprimento médio da passada

$$584.2\text{cm} \div 10 = 59\text{ cm}$$



MODO DE MEMÓRIA

No Modo de Memória, poderá visualizar os registos do seu dia atual ou de todos os dias gravados.

Para ver os dados do dia atual:

- Alterne **MODE (MODO)** para visualizar os dados do dia atual enquanto Passos/Distância percorrida/Calorias queimadas/Tempo de caminhada são alternativamente mostrados na tela com a visualização da hora atual.

Para visualizar os dados de um dia seleccionado:

1. Alterne **MODE (MODO)** para ver a tela **Step (Passo)** para o dia seleccionado visualizado na tela. **Days Record (Dias Gravados)** aparece na tela.
2. Alterne **SET (DEFINIR)** para percorrer os registos desse dia na sequência: Passos/Distância percorrida/Calorias queimadas/Tempo de caminhada.
3. Pressione **RESET (INICIALIZAR)** para mudar o dia,

Para visualizar todos os dados em memória:

1. Alterne **MODE (MODO)** para entrar na tela **Total (Total)**
2. Alterne **SET (DEFINIR)** para percorrer os registos na sequência: Passos/Distância percorrida/Calorias queimadas/Tempo de caminhada.

Para apagar uma memória:

- Na tela **Step (Passos)**, pressione e mantenha o botão **RESET (INICIALIZAR)** (**CLEAR**) pisca na tela para apagar os dados do dia atual.
- Na tela **Total Step (Passos Totais)**, pressione e mantenha o botão **RESET (INICIALIZAR)** (**CLEAR**) pisca na tela para apagar todos os dados em memória.



NOTE Um registo apagado não poderá ser recuperado.

MODO DE ESPERA

O seu pedômetro entrará em modo de espera depois de três minutos sem atividade ou movimento. Até ser detectada uma nova atividade ou movimento, o LCD não apresentará qualquer informação.

INICIAR O PEDÔMETRO

Pressione **RESET** (botão principal de inicialização) nas costas do pedômetro usando um objecto pontiagudo como um clip de papel desenrolado.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio de tempo real	Formato 12/24 com hora/minuto
Intervalo de anos	2000-2099
Dados Diários	
Intervalo de medida de passos	0.0- 99.999 passos
Intervalo de medida de calorias	0.0-99.999,9 kcal
Resolução de calorias queimadas	0.1 kcal
Intervalo de medida de distância	0.9999,99 km (0-999.99 milhas)
Resolução de distância percorrida	0.01 km / 0.01 milha
Intervalo do temporizador de exercício	0-999.999 min
Resolução do temporizador de exercício	1 min
Dados Totais	
Intervalo de medida de passos	0.0- 999.999 passos
Intervalo de medida de calorias	0.0-99.999,9 kcal
Resolução de calorias queimadas	0.1 kcal
Intervalo de medida de distância	0-9999,99 km (0-9999,99 milhas)
Resolução do temporizador de exercício	0-999,999 min
Intervalo do peso corporal	7 dias
Resolução do peso corporal	20-226 kg (44-498 libras) Por padrão: 50 kg or 110 lb
Comprimento da passada ajustável do utilizador	1 lb / 1 kg
Resolução do comprimento da passada	30-213cm or 12-84 in Por padrão: 50 cm or 20 in
Intervalo do objetivo de passos	100-990000 passos
Resolução da distância percorrida	0.01 km / 0.01 milha
Potência	
Temperatura de operação	-10°C a 40°C (14°F a 104°F)
Temperatura de armazenagem	-20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

PRECAUÇÕES

Para garantir que usa o seu produto de uma maneira correcta e segura, leia estes avisos e todo o manual do usuário antes de usar o produto:

- Use um pano suave e ligeiramente umedecido para limpar o pedômetro. Não use produtos de limpeza abrasivos ou corrosivos, porque poderão causar danos. Nunca use o produto em água quente nem o armazene quando estiver úmido.
- Não sujeite o produto a força excessiva, choques, poeira, diferenças extremas de temperatura ou umidade. Nunca exponha o produto à luz solar directa durante períodos prolongados. Esse tratamento poderá provocar funcionamento defeituoso.
- Não mexa nos componentes internos. Se o fizer estará a invalidar a garantia do produto e poderá causar danos. A unidade principal não contém peças que possam ser reparadas pelo utilizador.
- Não raspe objectos duros na tela LCD porque poderá causar danos.
- Tome precauções quando manusear qualquer tipo de pilhas.
- Remova a pilha quando planejar guardar o produto por um período prolongado.
- Quando substituir a pilha, use pilhas novas como especificado neste manual de utilizador.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontar este dispositivo. Contate o varejista ou o nosso departamento de apoio a clientes se o produto precisar de ser reparado.
- Não toque nos circuitos eletrônicos expostos, porque existe o perigo de choque elétrico.
- Verifique todas as funções principais se o dispositivo não tiver sido usado durante um período longo. Efetue testes internos e limpezas regulares ao seu dispositivo.
- Quando descartar este produto, garanta que o mesmo é recolhido separadamente para tratamento especial posterior, e não como um resíduo doméstico normal.
- Devido a limitações de impressão, as visualizações mostradas neste manual poderão diferir das visualizações reais.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a permissão do fabricante.

NOTE As especificações técnicas para este produto e o conteúdo do manual de usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite o nosso website www.oregonscientific.com para saber mais sobre os produtos da Oregon Scientific.

Para mais informações, contate o nosso Serviço de Atendimento ao Cliente através do email <a href="mailto:s