

Funciones:

- Indicación de los pasos (hasta 99.999 pasos)
- Indicación del recorrido (hasta 99.999 km)
Registro separado del recorrido total
(Contador de kilómetros diarios / totales)
- Contador de consumo de calorías (hasta 999,9 kcal)
- Cronómetro de tiempo de marcha
(0 hora 00 min. hasta 99 horas 59 min.)
- Índice de masa corporal (IMC)
- Grasa corporal (en % de la grasa del cuerpo)
- Visor con iluminación eléctrica

**Generales**

Sostenga el contador de pasos verticalmente con el visor apuntando a usted y después muévalo con cuidado hacia arriba y abajo. Entonces podrá escuchar el funcionamiento del péndulo que registra los pasos. Los valores medidos, bajo las siguientes circunstancias, podrían estar equivocados:

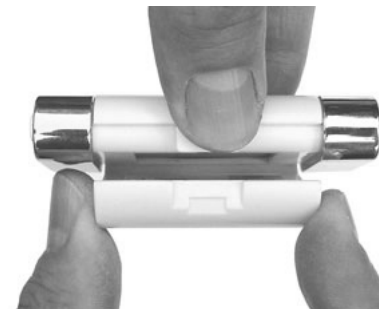
- 1) En el caso de características de marcha muy diferentes, del uso de sandalias o de marcha lenta.
- 2) Cuando el contador de pasos se expone a movimientos verticales adicionales, como por ejemplo pararse / sentarse, saltar, entrar y/o salir de vehículos.

Descripción de los pulsadores

MODO	Para seleccionar las funciones <i>DISTANCIA-DISTANCIA TOTAL-CALORÍAS-CRONÓMETRO-GRASA/IMC</i>
SET	Para configurar los valores requeridos
↑/RESET	Para configurar/Volver a cero/Análisis de IMC
↓/EL	Para configuración de los valores requeridos e iluminación de fondo

Apertura del aparato

Abra el contador de pasos tomando el clip de sujeción con los dedos índice y pulgar y después eleve ligeramente el pestillo (ver figura). Cuando el contador de pasos está sujetado en la pretina del pantalón, el mismo sólo puede abrirse elevando el pestillo.



Indicación para portarlo

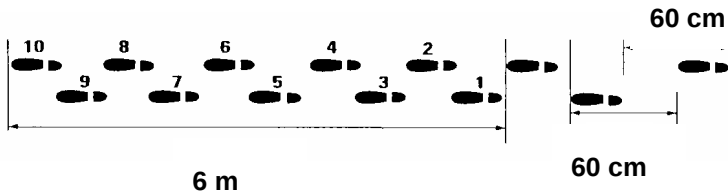
Sujete el contador de pasos en la pretina o el cinturón del pantalón usando el clip, según mostrado en la figura. Los mejores resultados se obtienen sujetando el aparato alejado aprox. un palmo de la cadera.



Determine la longitud de sus pasos

Para ello, camine un trayecto medido (p.ej. entre dos postes) y cuente los pasos realizados.

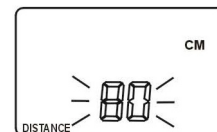
Divida la distancia del trayecto por los pasos realizados (p.ej. 6 metros / 10 pasos = 60 cm por paso) y después ingrese ese valor en cm.



Ingreso de sus datos personales (sólo necesario antes del primer uso):

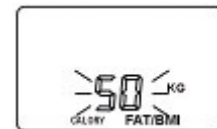
Ingreso de la longitud de los pasos:

1. Para ingresar la longitud de los pasos, accione el pulsador [MODE] varias veces, hasta que en el visor aparezca "DISTANCE".
2. Para ingresar la longitud del paso mantenga presionado el pulsador [SET] durante 5 segundos.
3. Con el pulsador [↑/RESET] y [↓/EL] puede ajustar la longitud de sus pasos con precisión de 5 cm (Rango de ajuste 30 – 150 cm).



Ingreso del peso corporal:

4. Para ingresar el peso presione nuevamente el pulsador [SET].
5. Con el pulsador [↑/RESET] y [↓/EL] puede ajustar su peso con precisión de 1 kg (rango de ajuste 20 – 150 KG).



"En el visor se visualizará CALORY FAT/BMI"

Ingreso de la altura:

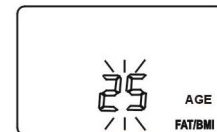
6. Para ingresar su altura presione nuevamente el pulsador [SET].
7. Con el pulsador [↑/RESET] y [↓/EL] puede ajustar su altura con precisión de 1 cm (rango de ajuste 100 – 1210 cm).



"En el visor se visualizará FAT/BMI"

Ingreso de la edad:

8. Para ingresar su edad presione nuevamente el pulsador [SET].
9. Con el pulsador [↑/RESET] y [↓/EL] puede ingresar su edad. (Rango de ajuste 1 – 99 años).



"En el visor se visualizará FAT/BMI"

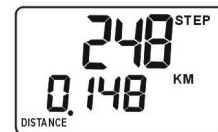
Seleccionar sexo:

10. Para ingresar su sexo presione nuevamente el pulsador [SET].
 11. Con el pulsador [↑/RESET] y [↓/EL] seleccione entre „♀“, femenino y „♂“, masculino.
- "En el visor se visualizará FAT/BMI"*
12. Espere 5 segundos hasta que este valor se almacene y el aparato vuelva al modo de indicación.



Contador de pasos / contador de kilómetros

1. La cantidad de pasos realizados se visualiza en la línea superior del visor, seguida del texto "STEP". El contador de pasos cuenta los pasos automáticamente si lleva el aparato sujetado correctamente (ver arriba).
2. Para visualizar la distancia recorrida accione varias veces el pulsador [MODE] hasta que en el visor se vea "DISTANCE".
3. Los valores se ceran con el pulsador [↑/RESET] (presionar 5 segundos).
(Volverán a cero los valores de pasos, distancia, kcal y cronómetro de su unidad de entrenamiento.)
4. Para visualizar la distancia total recorrida accione varias veces el pulsador [MODE] hasta que en el visor se visualice "DISTANCE TOTAL".
5. Este valor vuelve a cero estando en la indicación "DISTANCE TOTAL" y presionando el pulsador [↑/RESET] durante 10 seg.
(Volverán a cero TODOS los pasos, distancia, kcal y cronómetro de su unidad de entrenamiento.)



Indicación del consumo de calorías

1. Presione el pulsador [MODE] varias veces, hasta que en el visor se visualice "CALORY". El contador de pasos cuenta todos los pasos automáticamente y calcula las calorías consumidas empleando su peso corporal.
2. Los valores vuelven a cero con el pulsador [↑/RESET] (presionar 5 segundos).
(Volverán a cero los valores de pasos, distancia, kcal y cronómetro de su unidad de entrenamiento.)



Medición del tiempo de marcha (cronómetro)

1. Presione el pulsador [MODE] varias veces, hasta que en el visor se visualice "TIMER". El contador de pasos registra automáticamente el tiempo de marcha, pero sólo cuando está en movimiento. Debe estar como mínimo 1 minuto en movimiento para poder ver el tiempo en el visor
2. Los valores vuelven a cero con el pulsador [↑/RESET].
(Volverán a cero los valores de pasos, distancia, kcal y cronómetro de su unidad de entrenamiento.)

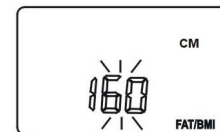
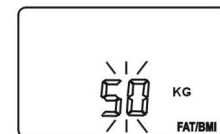
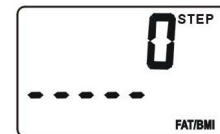


Iluminación de fondo

Presione brevemente el pulsador [↓/EL] para activar la iluminación de fondo. Después de 5 segundos ésta se apaga automáticamente.

Determinación de la masa corporal (IMC) y de la grasa corporal

1. Presione el pulsador [MODE] varias veces, hasta que en el visor se visualice "FAT/BMI". Ahora puede seleccionar la determinación de la masa corporal (IMC) y la indicación de la grasa corporal. Visualizará los valores de grasa corporal en % y el IMC (índice de masa corporal). Más informaciones al respecto, al final de las instrucciones.
2. Esta función se inicia con el pulsador [$\uparrow$ /RESET] y, adicionalmente, durante la determinación coloque sus pulgares sobre las superficies de contacto (pulgar izquierdo sobre la superficie de contacto izquierda, y pulgar derecho sobre la superficie derecha).
3. El hombrecito a la derecha del visor simboliza cual es su tendencia respecto a la grasa corporal. En el anexo encontrará una clasificación exacta.



Informaciones generales sobre el IMC

El IMC relaciona la superficie de su cuerpo con su altura.

Fórmula: $IMC = (\text{peso corporal en kg}) / (\text{altura en m})^2$
Body Mass Index (BMI) = Índice de masa corporal

IMC		
Mujeres	Hombres	Según DGE, Informe alimentario 1992
< 19	< 20	Peso insuficiente
19 – 24	20 – 25	Peso normal
24 – 30	25 – 30	Peso excesivo
> 30	> 30	Peso muy excesivo (adiposidades)

Informaciones generales sobre la determinación de la grasa corporal

La composición del cuerpo humano depende de factores genéticos y de los hábitos alimenticios. La misma puede estar influenciada por factores externos tales como entrenamiento, enfermedades o alimentación. Para evaluar su composición, la persona se considera como un sistema consistente de al menos dos partes: la masa corporal con grasa y la masa corporal libre de grasa, cuya relación y volumen exacto puede ser determinada.

La tabla siguiente indica la clasificación del valor de grasa corporal en relación a la apariencia objetiva correspondiente:

Valor de grasa corporal			
Mujeres	Hombres	Símbolo	
< 23%	< 11%		Peso insuficiente
23 – 36	11 – 23		Peso normal
36 – 40	23 – 30		Peso excesivo
> 40	> 30		Peso muy excesivo (adiposidades)

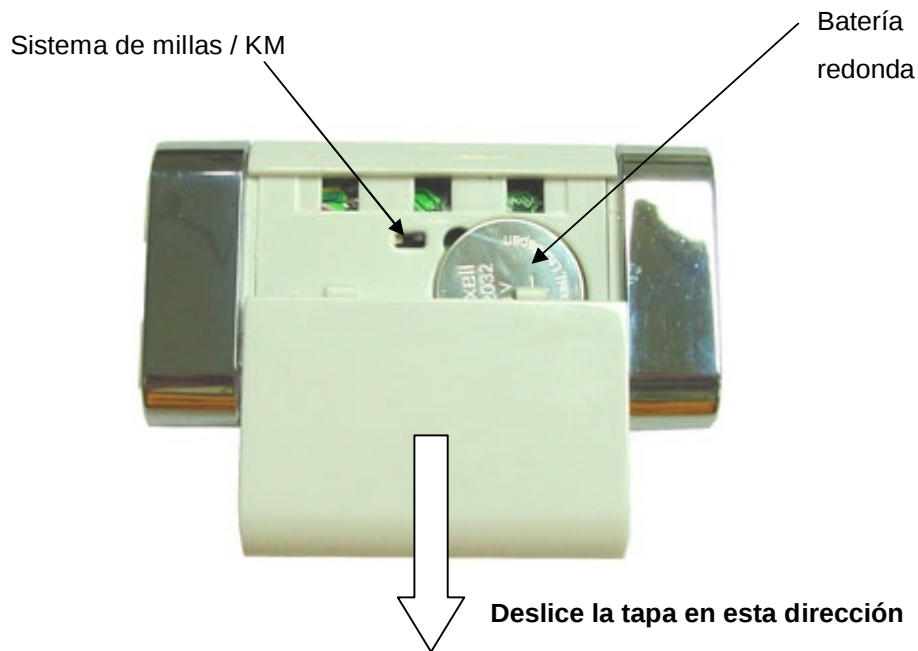
Indicación

¡Este no es un instrumento médico!

Para determinar su grasa corporal exactamente consulte a su médico o dietólogo.

Cambio de batería

Cambie la batería cuando la indicación se muestre débil o incompleta (1 unidad CR2032 o equivalente). Para abrir, deslice la tapa de la carcasa hacia atrás y quite la batería redonda hacia arriba (elimínela de forma adecuada, no la coloque junto con los residuos domésticos). Coloque la batería nueva en el aparato con el polo + hacia arriba y cierre la tapa de la carcasa. Después vuelva a ajustar el contador de pasos de la forma antedicha.



Sistema de KM/ millas

Este contador de pasos fue desarrollado para uso internacional y brinda la posibilidad de cambiar el sistema de medidas europeo (KM) por el sistema de medidas de EE.UU. (millas).

Para ello, mueva el microinterruptor junto a la batería hacia la posición izquierda para funcionar con el sistema de EE.UU., o hacia la derecha para funcionar con el sistema europeo.

Retire la batería, espere 10 segundos y vuelva a colocarla (RESET).

Ahora vuelva a ajustar su configuración personal de la forma antedicha.

Solución de fallas

- Si la indicación fuera débil o defectuosa, cambie la batería.
- En el caso de que los pasos indicados no sean los correctos, verifique si el aparato está sujetado correctamente (posición) en la pretina del pantalón.
- En el caso de que el contador de pasos se le hubiera caído, el mecanismo pendular podría haberse dañado irreparablemente, en cuyo caso la garantía no cubrirá el daño.
- En el caso de que la cantidad de pasos indicada sea correcta pero no así la distancia, verifique su configuración personal y la longitud de sus pasos.
- En el caso de que no sea posible realizar ningún ajuste, retire la batería, espere 10 segundos y vuelva a colocarla de la forma antedicha (RESET).

Especificaciones:

- Batería: Batería redonda CR2032
- Vida útil de la batería: >6 meses
- Medidas: 79 x 43 x 22 mm
- Peso: 44 g

