

TIMEX®

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU



THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® PODEMETER.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® pedometer. Your model may not have all of the features described in this booklet.

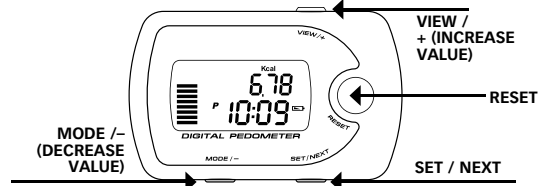
TIMEX® PODEMETER

Your Timex® Pedometer will track steps, distance, calories and activity time throughout the day – whether you're walking, jogging or running!

Visit www.timex.com for more state-of-the-art Timex technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.

HOW TO CONSERVE YOUR BATTERY

Your pedometer is shipped in Power Save mode in order to conserve battery life. To turn your pedometer on, press any key. To enter back into Power Save mode, hold the VIEW button for 5 seconds. Your pedometer also has a Power Down mode. To enter Power Down mode, press and hold the MODE+SET buttons for 5 seconds. To exit Power Down mode, press and hold any button for 5 seconds. **NOTE: Your current day's Steps, Distance, Activity Time and Calories are reset each time you enter Power Down or Power Save mode.**



HOW TO SET UP YOUR PODEMETER

- Press MODE button until TODAY REC appears.
- Press and hold SET button for 2 seconds. Unit type flashes. Press + or – to change value between Imperial, inches (in) and pounds (lb) or Metric, Centimeters (cm) and kilograms (kg).
- Press NEXT button and Wt is shown. Press + or – to increase or decrease your current weight. **Hold + or – buttons to scan quickly through values.**
- Press NEXT button and Ht is shown. Press + or – to increase or decrease your height.
- Press NEXT button and AGE is shown. Press + or – to increase or decrease your current age.
- Press NEXT button and GEN is shown. Press + or – to select W (woman) or M (man).
- Press NEXT button and Str is shown. Your stride is calculated automatically based upon your personal information. However, you can adjust your stride length if you would like. Press + or – to increase or decrease your stride length.
- Press NEXT button and your BMR is shown that the pedometer calculated based on your personal information. BMR stands for Basal Metabolic Rate and is an estimate of the number of calories you burn throughout the day if at rest.
- Press NEXT button and your Step Target is shown. Press + or – to increase or decrease your daily step goal.
- Press NEXT to exit Setting Mode.

HOW TO WEAR YOUR PODEMETER

Your pedometer features a slim design that fits easily and comfortably into your pocket.

HOW TO USE YOUR PODEMETER

There are 2 main modes in your pedometer.

**TODAY REC Mode:** This mode displays your progress for the current day. It resets automatically at midnight each night. Your data is then transferred to the DAILY TOT (daily total) mode.

- Press MODE until TODAY REC appears.
- The top row of numbers shows steps, distance or calories burned. Press VIEW button to scroll through each different measurement.
- The bottom row of numbers shows your activity time.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- You can lock the buttons of your pedometer to prevent any unwanted button presses during use. Press and hold MODE button and, while pressing the MODE button also press and hold the RESET for 2 seconds to lock or unlock buttons. LOC or UNLC will flash for 3 seconds. When buttons are currently locked, LOC will again flash for 3 seconds as a reminder if you push any buttons.

- Begin your activity. The pedometer will begin recording movement after 10 steps. This is done to ensure accuracy (your steps are still recorded).
- Activity bars appear on the left side of the screen to show your progress towards your daily goal. Every time you finish 10% of your daily goal a new bar will appear. You have reached your goal once you have 10 bars!
- If you would like to manually reset your pedometer, before the automatic reset at midnight, press and hold the RESET button for 3 seconds.

**DAILY TOT Mode:** This mode, also known as the Daily Total mode, serves as your activity history log. It is a running total of the activity from all your previous days until you manually reset while in this mode or replace the battery. The odometer icon is displayed while in this mode.

- Press MODE until DAILY TOT appears.
- The top row of numbers shows your total steps, distance or calories burned. Press VIEW button to scroll through each different measurement.
- The bottom row of numbers shows your total activity time.

Example:

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	
<b>Today Rec Mode</b>	1,000	5,000	5,000	3,000	1,000	(Steps)
<b>Daily Tot Mode</b>	1,000	6,000	11,000	14,000	15,000	(Steps)

HOW TO CHANGE THE BATTERY

A low battery icon appears when the battery is low. You can replace the battery when required. Your pedometer uses a CR2032 battery.

- Turn the battery hatch counterclockwise, following the OPEN arrow so that the arrow on the battery hatch turns from the circle ○ to the arrow △. Remove battery hatch.
- Remove battery.
- Insert new battery.
- Replace battery hatch. Rotate hatch clockwise until secure and the arrow on the battery hatch turns from the arrow △ back to the circle ○.

**Note:** Changing the battery resets all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your personal information.

DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

MERCI D'AVOIR ACHETÉ CE PODEMÈTRE TIMEX®

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

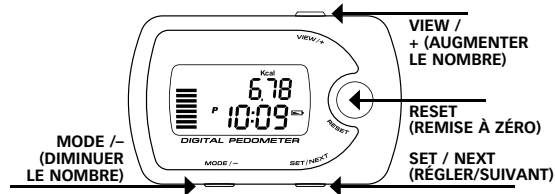
PODOMÈTRE TIMEX®

Votre podomètre Timex® enregistre les pas, la distance, les calories et le temps d'activité durant la journée – que vous marchiez, joggiez ou courriez !

Visitez www.timex.com pour plus de technologie de pointe Timex pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.

COMMENT ÉCONOMISER LA PILE

Votre podomètre est vendu en mode Power Save [Économie d'énergie] pour économiser la pile. Pour allumer votre podomètre, appuyez sur n'importe quel bouton. Pour retourner en mode Power Save [Économie d'énergie], tenez le bouton VIEW [AFFICHER] enfoncé pendant 5 secondes. Votre podomètre a aussi un mode Power Down [Hors tension]. Pour sélectionner le mode Power Down [Hors tension], tenez MODE+SET [MODE+RÉGLER] enfoncés pendant 5 secondes. Pour quitter le mode Power Down [Hors tension], tenez n'importe quel bouton enfoncé pendant 5 secondes. **REMARQUE :** Vos pas, distance, temps d'activité et calories quotidien(ne)s actuel(le)s sont remis(es) à zéro à chaque fois que vous sélectionnez le mode Power Down [Hors tension] ou Power Save [Économie d'énergie].



COMMENT RÉGLER VOTRE PODEMÈTRE

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR].
- Tenez SET [RÉGLER] enfoncé pendant 2 secondes. Le type d'unité clignote. Appuyez sur + ou – pour changer la valeur en système impérial, pouces (in) et livres (lb) ou métrique, centimètres (cm) et kilogrammes (kg).
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Wt s'affiche. Appuyez sur + ou – pour augmenter ou diminuer votre poids actuel. **Tenez les boutons + ou – enfoncés pour faire défiler rapidement les valeurs.**
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Ht s'affiche. Appuyez sur + ou – pour augmenter ou diminuer votre taille.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], AGE s'affiche. Appuyez sur + ou – pour augmenter ou diminuer votre âge actuel.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], GEN s'affiche. Appuyez sur + ou – pour choisir W (femme) ou M (homme).
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Str s'affiche. Votre foulée est automatiquement calculée à partir de vos données personnelles. Vous pouvez cependant ajuster votre longueur de foulée si vous le désirez. Appuyez sur + ou – pour augmenter ou diminuer votre longueur de foulée.
- Appuyez sur NEXT [SUIVANT], votre TMB que le podomètre a calculé à partir de vos données personnelles s'affiche. LE TMB est le Taux de Métabolisme Basal et correspond à une estimation du nombre de calories brûlées durant la journée en repos.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Step Target [Cible pas] s'affiche. Appuyez sur + ou – pour augmenter ou diminuer votre objectif de pas quotidien.
- Appuyez sur NEXT [SUIVANT] pour quitter le mode Setting [Réglage].

COMMENT PORTER VOTRE PODEMÈTRE

Le design plat de votre podomètre vous permet de le glisser facilement dans votre poche.

COMMENT UTILISER VOTRE PODEMÈTRE

Il y a 2 modes principaux dans votre podomètre.

**Mode TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR] :** Ce mode affiche vos progrès pour la journée actuelle. Il est automatiquement remis à zéro à minuit chaque nuit. Vos données sont ensuite transférées dans le mode DAILY TOT [TOTAL JOUR].

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR].
- La ligne de chiffres du haut affiche les pas, la distance ou les calories brûlées. Appuyez sur le bouton VIEW [VOIR] pour faire défiler chacune des mesures.
- La ligne de chiffres du bas affiche le temps d'activité.
- Portez le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Vous pouvez verrouiller les boutons de votre podomètre pour empêcher la pression involontaire de bouton pendant l'utilisation. Appuyez et tenez le bouton MODE enfoncé et en restant appuyé sur le bouton MODE, appuyez et tenez le bouton RESET [REMISE À ZÉRO] enfoncé pendant 2 secondes pour verrouiller ou déverrouiller les boutons. LOC [VERROUILLÉ] ou UNLC [DÉVERROUILLÉ] clignotera pendant 3 secondes. Lorsque les boutons sont verrouillés, LOC [VERROUILLÉ] clignotera encore pendant 3 secondes en rappel si vous appuyez sur n'importe quel bouton.
- Commencez votre activité. Le podomètre commencera l'enregistrement des mouvements après 10 pas. Ceci est fait pour garantir l'exactitude (vos pas sont toujours enregistrés).
- Les barres d'activité apparaissent sur le côté gauche de l'écran pour afficher vos progrès dans votre objectif quotidien. À chaque 10 % atteint de votre objectif quotidien, une nouvelle barre apparaît. Vous avez atteint votre objectif une fois que vous avez 10 barres !
- Si vous désirez remettre le podomètre à zéro manuellement, avant la remise à zéro automatique à minuit, tenez le bouton RESET [REMISE À ZÉRO] enfoncé pendant 3 secondes.

**Mode DAILY TOT [TOTAL JOUR] :** Ce mode, aussi appelé mode Daily Total [Total quotidien], vous sert d'historique d'activité. C'est le total cumulé d'activité de tous les jours précédents jusqu'à la remise à zéro manuelle en étant dans ce mode ou en changeant la pile. L'icône de l'odomètre est affichée dans ce mode.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher DAILY TOT [TOTAL JOUR].
- La ligne de chiffres du haut affiche le total de pas, la distance ou les calories brûlées. Appuyez sur le bouton VIEW [VOIR] pour faire défiler chacune des mesures.
- La ligne de chiffres du bas affiche le temps d'activité total.

Exemple :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	
<b>Mode Today Rec (Enregistrement jour)</b>	1.000	5.000	5.000	3.000	1.000	(Pas)
<b>Mode Daily Tot (Total jour)</b>	1.000	6.000	11.000	14.000	15.000	(Pas)

COMMENT CHANGER LA PILE

Une icône pile faible apparaît lorsque la pile est faible. Remplacez la pile quand cela est nécessaire. Votre podomètre utilise une pile CR2032.

- Faites pivoter le logement de la pile dans le sens anti-horaire, en suivant la flèche OPEN [OUVRIRE] pour positionner la flèche sur le logement de la pile du cercle ○ vers la flèche △. Retirez le logement de la pile.
- Retirez la pile.
- Insérez la pile neuve.
- Remplacez le logement de la pile. Faites pivoter le logement dans le sens horaire pour le serrer correctement et positionnez la flèche sur le logement de la pile de la flèche △ vers le cercle ○.

**Remarque :** Le remplacement de la pile efface toutes les données et tous les paramètres du podomètre. Il vous faudra de nouveau entrer vos données personnelles.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU PODOMÉTERO TIMEX®.

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su podómetro Timex®. Su modelo tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.

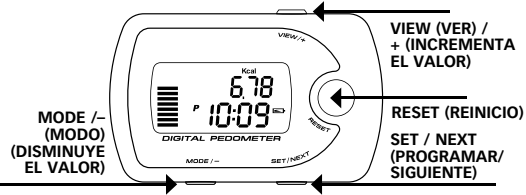
PODOMÉTERO TIMEX®

¡Su podómetro Timex® marcará los pasos, calorías, distancia y tiempo de actividad durante el día, sea que esté usted caminando, trotando o corriendo!

Visite www.timex.com por más detalles de la tecnología de punta Timex para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.

CÓMO AHORRAR LA PILA

El podómetro se entrega en modo Ahorro de energía para aumentar la duración de la pila. Para encender el podómetro, oprima cualquier botón. Para volverlo al modo Ahorro de energía, sostenga el botón VIEW durante 5 segundos. El podómetro también tiene un modo Apagado. Para ingresar al modo de apagado, sostenga los botones MODE y RESET durante 5 segundos. Para salir del modo de apagado, sostenga cualquier botón durante 5 segundos. **NOTA: Los pasos, distancia, tiempo de actividad y calorías marcados en el día se borran cada vez que se ingresa al modo apagado o de ahorro de energía.**



CÓMO PROGRAMAR SU PODOMÉTERO

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca TODAY REC (registro del día).
- Pulse y sostenga SET durante 2 segundos. El tipo de unidad destella. Pulse + ó – para cambiar el valor entre las unidades imperiales de pulgadas (in) y libras (lb) o las métricas de centímetros (cm) y kilogramos (kg).
- Pulse el botón NEXT y Wt como se muestra. Pulse + ó – para aumentar o disminuir su peso actual. **Sostenga los botones + ó – para pasar rápidamente los valores.**
- Pulse el botón NEXT y Ht como se muestra. Pulse + ó – para aumentar o disminuir su estatura.
- Pulse el botón NEXT y AGE como se muestra. Pulse + ó – para aumentar o disminuir su edad actual.
- Pulse el botón NEXT y GEN como se muestra. Pulse + ó – para seleccionar W (mujer) o M (hombre).
- Pulse el botón NEXT y Str como se muestra. Su zancada se calcula automáticamente de acuerdo a su información personal. Sin embargo, si lo desea, usted puede ajustar la longitud de zancada. Pulse + ó – para aumentar o disminuir su longitud de zancada.
- Pulse el botón NEXT y su BMR aparece calculada por el podómetro de acuerdo a su información personal. BMR (en inglés) son las siglas de tasa metabólica basal (tmb) que es un cálculo del número de calorías que usted consume durante el día si está en reposo.
- Pulse el botón NEXT y su paso previsto se muestra. Pulse + ó – para aumentar o disminuir su meta de pasos diaria.
- Pulse NEXT para salir del modo programar.

CÓMO COLOCARSE SU PODOMÉTERO

El podómetro tiene un diseño delgado que cabe fácil y cómodamente en su bolsillo.

CÓMO USAR SU PODOMÉTERO

Hay dos modos principales en el podómetro.

**Modo TODAY REC:** Este modo muestra su avance durante el día en curso. Automáticamente se reinicia a la medianoche, cada noche. Sus datos se transfieren después al modo DAILY TOT (total diario).

- Pulse MODE hasta que aparezca TODAY REC (registro del día).
- La hilera superior de números presenta pasos, distancia o calorías consumidas. Pulse el botón VIEW para pasar a través de cada diferente medida.
- La hilera inferior de números presenta su tiempo de actividad.
- Colóquese su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Se puede bloquear los botones del podómetro para prevenir la pulsación de un botón no deseado durante el uso. Pulse y sostenga el botón MODE y, mientras lo tiene presionado pulse y sostenga también RESET durante 2 segundos para bloquear o desbloquear botones LOC o UNLC destellarán durante 3 segundos. Cuando los botones se hallan bloqueados, LOC destellará de nuevo durante 3 segundos para recordarle si usted pulsa cualquier botón.
- Comience la actividad. El podómetro empezará a registrar movimiento después de 10 pasos. Esto se hace para garantizar exactitud (se registran todos sus pasos).
- La barra de actividad aparece al lado izquierdo de la pantalla para mostrar su avance hacia la meta diaria. Cada vez que se completa el 10% de la meta diaria, una nueva barra aparece. Habrá logrado su meta una vez tenga 10 barras.
- Si quisiera reiniciar manualmente el podómetro, antes del reinicio automático a la medianoche, pulse y sostenga el botón RESET durante 3 segundos.

**Modo DAILY TOT:** Este modo, conocido también como modo Total del día, sirve como registro de su actividad. Es el recuento total de la actividad desde todos los días anteriores hasta que usted haga el reinicio manual dentro de este modo o reemplaza la pila. El símbolo del odómetro aparece dentro de este modo.

- Pulse MODE hasta que DAILY TOT aparezca.
- La hilera superior de números presenta el total de pasos, distancia o calorías consumidas. Pulse el botón VIEW para pasar a través de cada diferente medida.
- La hilera inferior de números presenta el tiempo total de actividad.

Ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	
<b>Modo Today Rec</b>	1.000	5.000	5.000	3.000	1.000	(Pasos)
<b>Modo Daily Tot</b>	1.000	6.000	11.000	14.000	15.000	(Pasos)

CÓMO CAMBIAR LA PILA

Un símbolo de carga baja aparece cuando la pila está agotada. Puede reemplazar la pila cuando se requiera. El podómetro usa una pila CR2032.

- Gire la tapa de la pila en sentido antihorario, siguiendo la flecha OPEN de modo que la flecha sobre la tapa de la pila gire desde el círculo ○ hasta la flecha △. Quite la tapa de la pila.
- Saque la pila.
- Introduzca la pila nueva.
- Vuelva a colocar la tapa de la pila. Gire la tapa en sentido horario hasta que quede segura y la flecha sobre la tapa de la pila gire desde la flecha △ de nuevo al círculo ○.

**Nota:** Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su podómetro. Será necesario que usted ingrese de nuevo su información personal.

NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECHARGE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

OBRIGADO POR TER COMPRADO UM PODEMÔMETRO TIMEX®.

Leia as instruções cuidadosamente para aprender como usar o seu pedômetro Timex®. O seu modelo poderá não dispor de todas as funções descritas neste livro.

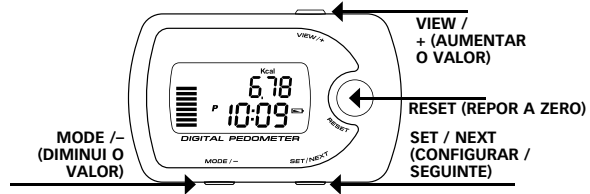
PEDEMÔMETRO TIMEX®

O seu pedômetro Timex® registrará os passos, a distância, as calorías e o tempo de actividade durante o dia – quer caminhe, caminhe rápido (jogging) ou corra!

Visite o site www.timex.com para saber mais sobre a tecnologia de ponta da Timex a fim de o ajudar a alcançar os objectivos de manutenção da forma física e a conservar o seu estilo de vida saudável.

COMO CONSERVAR A CARGA DA PILHA

O seu pedômetro sai da fábrica no modo de conservação de energia (power save) para prolongar a vida da pilha. Para ligar o seu pedômetro, carregue em qualquer um dos botões. Para voltar ao modo de conservação de energia, mantenha o botão VIEW carregado durante 5 segundos. O seu pedômetro também tem um modo de desligado (power down). Para entrar no modo de corrente desligada (power down), mantenha os botões MODE+SET (modo+configurar) carregados durante 5 segundos. Para sair do modo de corrente desligada (power down), mantenha qualquer botão carregado durante 5 segundos. **NOTA:** Os seus passos, distância, tempo de actividade e calorías do dia são levados a zero cada vez que entrar nos modos de desligado (power down) ou conservação de energia (power save).



COMO CONFIGURAR O SEU PODEMÔMETRO

- Carregue no botão MODE até aparecer TODAY REC.
- Mantenha o botão SET carregado durante 2 segundos. O tipo de unidade começa a piscar. Carregue em + ou – para mudar os valores entre o sistema de unidades inglês, polegadas (in) e libras (lb) ou o sistema métrico, centímetros (cm) e quilogramas (kg).
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece Wt (peso). Carregue em + ou – para aumentar ou diminuir o seu peso actual. **Mantenha o botão + ou – carregado para aumentar ou diminuir os valores rapidamente.**
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece Ht (altura). Carregue em + ou – para aumentar ou diminuir a sua altura.
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece AGE (idade). Carregue em + ou – para aumentar ou diminuir a sua idade.
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece GEN (sexo). Carregue em + ou – para seleccionar W (senhora) ou M (homem).
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece Str (passada). A sua passada é calculada automaticamente com base na sua informação pessoal. No entanto, se quiser, pode ajustar o comprimento da sua passada. Carregue em + ou – para aumentar ou diminuir o comprimento da sua passada.
- Carregue no botão NEXT (seguite) e a sua BMR (taxa metabólica basal) aparece, a qual foi calculada pelo pedômetro com base na sua informação pessoal. BMR quer dizer Basal Metabolic Rate (taxa metabólica basal) e é o número estimado de calorías que o seu corpo queima durante o dia, se estiver a descansar.
- Carregue no botão NEXT (seguite) e aparece Step Target (alvo do passo). Carregue em + ou – para aumentar ou diminuir o objectivo a atingir para as suas passadas diárias.
- Carregue em NEXT para sair do modo de configuração.

COMO LEVAR O SEU PODEMÔMETRO

O seu pedômetro apresenta um desenho elegante que cabe fácil e confortavelmente dentro do seu bolso.

COMO USAR O SEU PODEMÔMETRO

O seu pedômetro tem dois modos principais.

**Modo TODAY REC (gravação de hoje):** Este modo mostra o seu progresso para o dia actual. Ele volta a zero automaticamente todas as noites à meia-noite. Os seus dados são então transferidos para o modo de DAILY TOT (total diário).

- Carregue no botão MODE até aparecer TODAY REC.
- A fila de números de cima mostra passos, distância ou calorías queimadas. Carregue no botão de VIEW para ver cada um dos diferentes dados.
- A fila dos números de baixo mostra o seu tempo de actividade.
- Use o pedômetro de acordo com as instruções acima.
- Podem bloquear os botões do seu pedômetro para evitar carregar em qualquer um deles, sem querer, durante o uso. Mantenha o botão MODE carregado e, ao mesmo tempo, carregue no botão RESET durante 2 segundos para bloquear ou desbloquear os botões. LOC ou UNLC piscará durante 3 segundos. Quando os botões estão bloqueados, se carregar em qualquer um deles, LOC piscará durante 3 segundos para o lembrar novamente de que estes estão bloqueados.
- Comence a sua actividade. O pedômetro começará a gravar o movimento depois de 10 passos. Isto é feito para assegurar a precisão (os seus passos continuam a ser gravados).
- As barras de actividade aparecem no lado esquerdo do ecrã para mostrar o seu progresso em relação ao seu objectivo diário. Cada vez que completar 10% do seu objectivo diário, aparece uma nova barra. Attingiu o seu objectivo quando tiver 10 barras!
- Se quiser levar o seu pedômetro a zero manualmente, antes do reinicio automático à meia-noite, mantenha o botão RESET carregado durante 3 segundos.

**Modo DAILY TOT (total diário):** Este modo, também conhecido como modo do total diário, serve como o seu diário histórico de actividade. É o total acumulado da sua actividade nos dias anteriores até que o reinicie manualmente enquanto está neste modo ou substitua a pilha. O ícone do hodómetro é mostrado enquanto está neste modo.

- Carregue no botão MODE até aparecer DAILY TOT (total diário).
- A fila de números de cima mostra o total dos seus passos, distância ou calorías queimadas. Carregue no botão de VIEW para ver cada um dos diferentes dados.
- A fila dos números de baixo mostra o seu tempo de actividade total.

Exemplo:

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	
<b>Today Rec Mode (Modo de gravação de hoje)</b>	1.000	5.000	5.000	3.000	1.000	(passos)
<b>Daily Tot Mode (Modo de gravação diário)</b>	1.000	6.000	11.000	14.000	15.000	(passos)

COMO MUDAR A PILHA

O ícone da pilha sem carga aparece quando a pilha está descarregada. Pode substituir a pilha quando for necessário. O seu pedômetro usa uma pilha CR2032.

- Rode a tampa da pilha no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, seguindo a seta de OPEN (abrir) para que a seta na tampa da pilha rode do círculo ○ para a seta △. Retire a tampa da pilha.
- Retire a pilha.
- Introduza a pilha nova.
- Volte a colocar a tampa da pilha. Rode a tampa no sentido dos ponteiros do relógio até prender e a seta na tampa da pilha rodar da seta △ de volta para o círculo ○.

**Nota:** A substituição da pilha faz apagar todos os dados e configurações do seu pedômetro. Necessita de introduzir de novo a sua informação pessoal.

NÃO DEITE A PILHA NO FOGO. NÃO RECHARGE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

