NAKOSITE

Podómetro en 3D con Sensor de Movimiento
Memoria de 30 Días

BONO- "How I Lost Weight Walking", la inspiradora historia de Olivia Smith.
Descargar:www.nakosite.com/ebook

Introducción

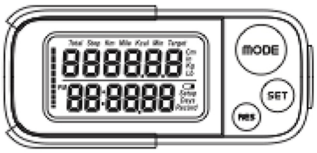
Este podómetro digital ofrece diferentes características como la medición de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas, a la vez que funciona como un cronómetro y almacena una memoria de trabajo de 30 días. Para obtener lo mejor de esta compra, asegúrese de leer este manual detenidamente y tenerlo a mano para futuras referencias.

Número de pasos que NECESITA dar cada día.

Para mantenerse en forma y reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica, es recomendable dar 10.000 pasos cada día. Para perder peso de manera efectiva, el número de pasos diarios deberá estar entre los 12.000 y los 15.000.

NOTA: Para activar el podómetro tras su compra, deberá retirar la lámina aislante de la pila que se encuentra dentro del compartimento de la batería. Para más información, ver sección: "Reemplazar la Batería".

Botones para Operaciones Básicas



BOTONES DE CONFIGURACIÓN
TECLA DE FUNCIÓN O MODO (MODE)
- Desplazarse por el menú de modos de funcionamiento.
- Ajustar los valores o las unidades.

TECLA DE PROGRAMACIÓN (SET)
- Mantener presionada para acceder a la secuencia de programación de Paso/Tiempo.
- Utilizada entre todos los distintos pasos de programación.

TECLA DE REAJUSTAR (RESET)
- Mantener presionada para borrar información sobre Pasos, Distancia, Calorías, Tiempo y Memoria.
- Aumentar los valores durante la secuencia de programación.
- Desplazarse por la opción de memoria de 30 días.

TECLA MAESTRA DE REINICIO-MASTER RESET KEY (EN EL REVERSO)
- Reinicio del dispositivo (borrará toda la información y memoria).

Modos de Funcionamiento

El podómetro tiene 6 modos de funcionamiento, los cuales se presentan en esta secuencia:
Presionar el botón de Funcionamiento o Modo para desplazarse a través de cada opción.

Modo Pasos (Step Mode)
- Muestra el Número de Pasos Dados.

Modo Distancia (Distance Mode) en Millas o Kilómetros
- Muestra la distancia recorrida.

Modo Calorías (Calories Mode) en Kilocalorías
- Muestra las calorías que se han quemado.

Modo Tiempo de Ejercicio (Exercise Time Mode) en Minutos
- Muestra el tiempo total del ejercicio realizado.

Modo Memoria Diaria (Daily Memory Mode)
- Puede explorar la actividad de los últimos 30 días.

Modo Memoria Total (Total Memory Mode)
- Puede explorar la actividad total desde el último reinicio de datos.

Ajustando Su Podómetro

MODO DE CONFIGURACIÓN (SETUP MODE)
- Para empezar la configuración de su dispositivo, debe llegar a la pantalla de "Pasos" que también mostrará el tiempo. Presione el botón de MODO (MODE) para llegar hasta esta pantalla.
- Mantener presionado durante 3 segundos el botón de PROGRAMAR (SET) para entrar en el modo CONFIGURACIÓN (SETUP). Se mostrarán las letras ADJ y, una vez que aparezca la pantalla de Configuración de 12HR, puede liberar el botón de PROGRAMACIÓN (SET). Presionar los botones MODO (MODE) o RES para cam biar las unidades, o aumentar y disminuir los valores.
  Para desplazarse a la siguiente opción de Programación, presionar PROGRAMACIÓN (SET) una vez más. Cualquier inactividad durante 10 segundos, hará que el dispositivo vuelva a la pantalla inicial de Paso/Tiempo (Step/Time).
- Elija entre la unidad de tiempo deseada, 12HR ó 24 HR, presionando el botón Modo (Mode). Una vez que haya elegido su unidad preferente, presione el botón PROGRAMAR (SET) para desplazarse a la siguiente opción.
- Modificar el tiempo, ajustando los segundos al presionar los botones MODO (MODE) o RES hasta conseguir los valores deseados y, después, presionando PROGRAMAR (SET).
- Modificar la hora hasta alcanzar el valor deseado, presionando el botón MODO (MODE) o RES y, a continuación, presionando PROGRAMAR (SET).
- Modificar los minutos hasta alcanzar el valor deseado, presionando el botón MODO (MODE) o RES y, entonces, presionando PROGRAMAR (SET).
- Modificar el calendario mensual, presionando el botón MODO (MODE) o RES y, a continuación, presionando el botón PROGRAMAR (SET).
- Modificar el calendario diario, presionando el botón MODO (MODE) o RES y, a continuación, presionando PROGRAMAR (SET).
- Introducir sus valores LONGITUD DEL PASO/ZANCADA (STEP LENGTH/STRIDE) seleccionando, primero, las pulgadas o centímetros a través de los botones MODO (MODE) o RES. Entonces, presionar el botón PROGRAMAR (SET) e introducir el valor numérico, presionando el botón MODO (MODE) o RES. Finalmente, pre sionar el PROGRAMAR (SET). (La Longitud Media del Paso= 70cm/26pulgadas para mujeres, 78cm/31pulgadas para hombres.
  Si selecciona Pulgadas, las siguientes unidades mostradas automáticamente serán en Libras para la opción del peso y en Millas para la distancia recorrida. Si selecciona Centímetros, las unidades mostradas estarán en Kilos para el peso y en Kilómetros para la distancia recorrida.
- Introducir su peso, presionando el botón MODO (MODE) o RES y, entonces, presionando PROGRAMAR (SET).
- Seleccionar el valor de su paso diario deseado, presionando la tecla MODO (MODE) o RES hasta alcanzar el ob jetivo deseado y, a continuación, presionando PROGRAMAR (SET).
  Su podómetro ahora está listo para ser utilizado.

CÓMO MEDIR LA LONGITUD DE LA ZANCADA

La distancia correcta de la Longitud del Paso/Zancada (Step Length/Stride) se mide desde la punta de uno de los pies/talones hasta el otro pie. Para medir correctamente la distancia media de la Longitud del Paso/Zancada, tendrá que dividir la distancia total de 10 pasos que usted ha recorrido por el número de pasos (10). Nota: Para simplificar las cosas, utilice los promedios descritos en este manual.

Alternativamente, calcule la distancia de la Longitud del Paso/Zancada, de la siguiente manera:
Ejemplo: Si camina 6,2 metros, 6,2m (distancia total) /10 (número de pasos) =0,62m (62cm)

NOTA: A diferencia de un podómetro convencional, este podómetro utiliza un sensor de movimientos en 3D que puede detectar el menor movimiento del cuerpo sin un sensor mecánico, por tanto, no escuchará un sonido parecido a un repiqueo con cada paso.

NOTA: Para evitar un cálculo erróneo, el monitor del podómetro empezará mostrando el número de pasos dados tras 5 pasos continuos. Esto significa que el monitor no leerá los primeros 5 segundos tras comenzar a caminar. Tras ello, todos los pasos dados serán contados y mostrados.

Si ha establecido un OBJETIVO DE PASOS (STEP TARGET), una barra de diez-segmentos aparecerá en el lado izquierdo del monitor durante su uso. Estos datos mostrarán su progreso hacia su objetivo. Cuando alcance su objetivo, los diez segmentos se iluminarán y sonará una alarma durante 30 segundos. El objetivo por defecto son 5000 pasos. Puede modificar este objetivo de acuerdo con sus necesidades.

Funcionamiento del Podómetro

MODO PASOS (STEP MODE)
El modo por defecto del dispositivo es el MODO PASO (STEP MODE).
"Paso" se muestra en la parte alta del monitor del dispositivo.
- En el MODO PASO (STEP MODE), el primer número representará el número de pasos acumulado desde la medianoche.
- Los datos sobre los pasos, serán guardados en memoria. El cálculo diario será, automáticamente, borrado y regresará a cero a medianoche, pero el cálculo diario acumulado se guardará en memoria durante 30 días.

MODO DISTANCIA (DISTANCE MODE)
- Presionar MODO (MODE) para entrar en MODO DISTANCIA (DISTANCE MODE). "Km" o "Milla" se mostrará en la parte alta del dispositivo.
- En MODO DISTANCIA (DISTANCE MODE), el número en la parte alta representa la distancia total recorrida desde la medianoche.

MODO CALORÍAS (CALORIES MODE)
- Presionar MODO (MODE) para entrar en MODO CALORÍAS (CALORIES MODE). "Kcal" se mostrará en la parte alta del dispositivo.
- En MODO CALORÍAS (CALORIES MODE), el número en la parte alta representa el número total de calorías quemadas desde la medianoche.

MODO TIEMPO DE EJERCICIO (EXERCISE TIMEL MODE)
- Presionar MODO (MODE) para entrar en MODO TIEMPO EJERCICIO (EXERCISE TIME MODE). "Min" se muestra en la parte alta del dispositivo.
- En este MODO (MODE), el número en la parte alta representa el número total de minutos invertidos en caminar/correr desde la medianoche.

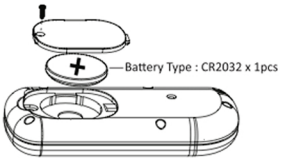
MODO MEMORIA DIARIA (DAILY MEMORY MODE)

- Presionar MODO (MODE) para entrar en MODO
MEMORIA DIARIA (DAILY MEMORY MODE). "Step o Paso" se mostrará, una vez más, en la parte alta del dispositivo.
- En MODO MEMORIA DIARIA (DAILY MEMORY MODE), el número en la parte alta representa los datos referentes al día seleccionado. El botón número representa el número de días anteriores al día actual.
- Presionar PROGRAMAR (SET) para recordar los datos diarios de la siguiente manera: Paso / Distancia / Calorías / Tiempo de Paso.
- Presionar REINICIO (RESET) para modificar el REGISTRO DIARIO (DAY RECORD).

MODO MEMORIA TOTAL (TOTAL MEMORY MODE)

- Presionar MODO (MODE) para llegar a MODO MEMORIA TOTAL (TOTAL MEMORY MODE). "Total de Pasos" se mostrará en la parte alta del dispositivo.
- En este MODO (MODE), el número en la parte alta representa los datos totales acumulados desde el último reinicio completo.
- Presionar PROGRAMAR (SET) para recordar los datos acumulados de la siguiente manera: Paso / Distancia / Calorías / Tiempo de Paso.

REINICIANDO EL PODÓMETRO
Hay dos modos diferentes de REINICIAR (RESET) su podómetro. REINICIO DIARIO (DAILY RESET) y REINICIO COMPLETO (FULL RESET).



- Para mostrar el REINICIO DIARIO (DAILY RESET), mantenga presionada la tecla RES durante dos segundos MIENTRAS CAMINA, y reinicie DISTANCIA, CALORÍAS O MODO TIEMPO DE EJERCICIO (DISTANCE, CALORIES/ EXERCISE TIME MODE). Los datos para el presente día quedarán borrados.
- Para mostrar REINICIO COMPLETO (FULL RESET), mantenga presionada, durante dos segundos, la tecla RES MIENTRAS EN MODO MEMORIA TOTAL (TOTAL MEMORY MODE) para borrar los datos acumulados y reprogramar el podómetro a los parámetros establecidos en fábrica.

NOTA: Al reprogramar los datos referentes a pasos, distancia, calorías quemadas, tiempo de ejercicio, se borrarán los datos del día actual referentes a todos estos marcadores.
NOTA: Incluso si no ha realizado ningún ejercicio en uno de esos días, el monitor mantendrá el registro a "CERO." Sin embargo, no podrá seleccionar y borrar el registro de un sólo día específico.

Reemplazo de la Batería

PARA REEMPLAZAR LA BATERÍA, LE RECOMENDAMOS ENCARECIDAMENTE LLEVAR SU PODÓMETRO A UN JOYERO LOCAL Y, DE ESTE MODO, EVITAR LA POSIBILIDAD DE PRODUCIR DAÑOS PERMANENTES AL PODÓMETRO.

-Destornillar la cubierta del compartimento de la batería en la parte trasera del dispositivo utilizando un pequeño destornillador Phillips y retirar la cubierta.
-Retirar la batería desgastada del dispositivo e insertar una batería nueva (asegúrese de colocar el lado positi vo (+) de la batería en la parte visible, orientada hacia la cubierta del compartimiento de la batería).
-Volver a colocar la cubierta del compartimento de la batería en el propio compartimiento y sujetarla con el destornillador.
-No apretar en exceso.

Cuidado y Mantenimiento

- Nunca intente desmontar o reparar su dispositivo, o su garantía quedará anulada.
- Proteja el dispositivo del calor extremo, de los golpes y de la exposición prolongada a la luz solar directa.
- El dispositivo se puede limpiar con un paño ligeramente humedecido. Si hay manchas persistentes, aplique un poco de jabón suave.
- No exponga el dispositivo a fuertes productos químicos como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, al cohol, o repelentes de insectos, ya que pueden dañar el sellado, la caja y o el acabado del aparato.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco cuando no esté siendo utilizado.
- Mantenga el podómetro fuera del alcance de los niños pequeños.
- El entorno de funcionamiento del podómetro debe estar libre de perturbaciones, campos magnéticos, ruidos eléctricos y fuertes vibraciones.
- No balancee el podómetro.
- No cuelgue el podómetro de su cuello mientras corre.
- No deje caer o pise el podómetro.
- No coloque el podómetro en el bolsillo trasero de sus pantalones o bermudas.
- No lave el podómetro y no lo frote con sustancias húmedas.