

- Si su dispositivo está equipado con una banda de seguridad, fije el sujetador de mordaza en una presilla del pantalón, en la pretina o en el cinturón — o a un manojito de tela de alrededor del área de la cintura.

*Nota: La cinta de seguridad sirve de red de protección para el podómetro. Nunca fije el podómetro a la ropa utilizando exclusivamente la cinta de seguridad.*

- Sométase a la Prueba de 20 Pasos (consulte la casilla de la derecha) con el propósito de estar seguro de que el podómetro esté colocado correctamente.

## Resolución de Problemas

En [www.new-lifestyles.com/faq.html](http://www.new-lifestyles.com/faq.html) puede encontrar problemas adicionales y las soluciones sugeridas.

### 1. El DIGI-WALKER™ cae al agua o pasa por un ciclo de la lavadora de ropa

Aunque no lo recomendamos, sabemos que nuestros podómetros han sobrevivido un ciclo de la lavadora de ropa o un remojo en el inodoro. No obstante, el calor de la secadora de ropa generalmente ocasiona daños. Intente hacer lo siguiente:

- Retire la batería.
- Deje secar la unidad por un mínimo de 24 horas.
- Vuelva a colocar la batería.

### 2. La pantalla está congelada en un número

Puede hacer varias cosas cuando se enfrente a esta situación:

- Efectúe una auto-prueba.
  - Oprima y mantenga oprimidos todos los botones simultáneamente durante cinco segundos.
  - Cuando la pantalla quede en blanco, deje de oprimir los botones.
  - La pantalla deberá estar exhibiendo "8888" y luego "0." De no ser así, continúe con el Paso 2.

- Retire la batería. *Nota: Retirar la batería borra toda la información que ha ajustado.*

- Vuelva a colocar la batería. La pantalla deberá estar exhibiendo "0."

### 3. La pantalla está muy oscura

Cuando le falta iluminación a la pantalla, quiere decir que la batería está baja. A continuación indicamos cómo debe cambiar la batería:

- Adquiera una batería LR-44 (consígala en una tienda de descuento, en una tienda de artículos para oficina o en una tienda de relojes/cámaras).

### La Prueba de 20 Pasos

Sométase a esta sencilla prueba para indagar si encontró un buen lugar para el podómetro en el cuerpo:

- Llevando puesto el podómetro tal como se explicó anteriormente, oprima el botón de reajuste RESET.
- Camine 20 pasos.
- Sin quitarse el podómetro, abra la tapa y verifique el número de pasos que registró.
- Si no da una lectura de entre 19 y 21 pasos, cambie el lugar del podómetro en su pretina y repita la prueba hasta encontrar la posición más apropiada.

- Abra la parte trasera del podómetro:

- Coloque una moneda en la ranura de la parte inferior del podómetro.



- Haga girar la moneda y abra la tapa a presión.

- Levante la tapa cuidadosamente.

- Reemplace la batería "muerta" con una nueva, cerciorándose de que el signo positivo "+" esté apuntando en dirección suya.



batería

- Vuelva a colocar la tapa, asegurándose de que esté bien alineada antes de cerrarla a presión.
- Cerciórese de que la tapa esté bien cerrada.

- Realice una auto-prueba (vea la situación #2).

### 4. La pantalla de cristal líquido (LCD) está vacía, negra o muestra caracteres extraños

Es probable que su pantalla LCD esté rota como resultado de haberla dejado caer o golpearla.

**Precaución:** Algunas personas han roto o descompuesto sus pantallas LCD y/o sus sujetadores (ver abajo) atorando el podómetro en la puerta de un auto y luego cerrando la puerta sobre él. ¡Tenga cuidado!

### 5. El sujetador se rompió

El material plástico del sujetador del podómetro podría romperse cuando lo introduce a fuerzas en una pretina demasiado gruesa, o se atora con algún objeto que tira de él alejándolo de su cuerpo. Si esto llegara a suceder, puede comprar un sujetador nuevo en

[www.thepedometercompany.com/cliprepairkit.html](http://www.thepedometercompany.com/cliprepairkit.html)

# UTILIZACIÓN DEL PODÓMETRO NEW LIFESTYLES DIGI-WALKER™

*Nota: Suponiendo que usted haga un uso correcto del podómetro NEW LIFESTYLES DIGI-WALKER™ y comprenda su funcionamiento, el podómetro medirá con precisión – con una variación del 1% – el número real de pasos que dé.*

Un podómetro es un dispositivo que mide la aceleración vertical – el movimiento hacia arriba y hacia abajo – de sus caderas al caminar. También mide ciertas cosas que hace a lo largo de su jornada además de caminar, como agacharse para amarrarse los cordones de los zapatos, subir y bajar escaleras, etc. Eso no es ningún problema porque el objetivo del programa de los 10,000 pasos es que usted consuma más energía y queme una mayor cantidad de calorías. El movimiento puede tomar múltiples formas, además de caminar.

El interior del podómetro contiene un mecanismo que incluye un brazo suspendido (similar al péndulo de un reloj). Para que pueda funcionar correctamente, el brazo debe estar en posición vertical, de manera que si se da cuenta de que el podómetro no está midiendo todos sus pasos, es probable que el brazo no se encuentre en posición vertical. Si el podómetro se inclina demasiado, el brazo no se moverá correctamente y el dispositivo no registrará el número de pasos correctamente.

Podría ser necesario experimentar con el posicionamiento del podómetro a fin de garantizar que el brazo esté en posición vertical y que el aparato esté contando los pasos correctamente.

## Preguntas Frecuentes

### 1. Puedo escuchar que algo se mueve en el interior del podómetro. ¿Es normal?

Sí. Es el brazo en palanca suspendido, el cual se mueve hacia arriba y hacia abajo a medida que usted se desplaza. Podrá notar que el brazo en palanca cuenta "pasos" cuando usted agita o mueve el podómetro. Ese fenómeno también es normal, ¡pero no es una manera adecuada de acumular pasos!

### 2. ¿Funciona bien el podómetro aunque lo lleve dentro del bolsillo?

No. Para que funcione correctamente, el podómetro deberá estar en una posición vertical.

### 3. ¿Funciona el podómetro cuando corro?

Sí, funciona al correr, pero será necesario fijar la distancia de su zancada que corresponda a sus pasos con el fin de que el medidor de

distancia dé una lectura correcta. Al terminar, deberá volver a fijar la longitud de su zancada común al caminar. *Solamente los modelos 401, 651 y 701 miden la distancia.*

### 4. ¿Cómo sabe el podómetro la distancia que he recorrido?

El podómetro multiplica el número de pasos por la longitud de la zancada que usted haya ingresado y luego divide ese número entre 5,280 (el número de pies en una milla). Por lo tanto, si desea que la medida de la distancia recorrida sea correcta, es importante ingresar la longitud de zancada correcta. *(Nota: Esto sólo se aplica a los modelos 401, 651 y 701.)*

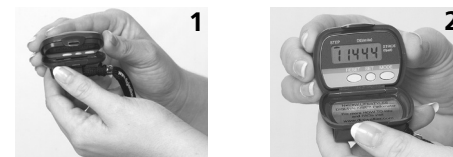
### 5. Creo que el podómetro no funciona bien. ¿Qué debo hacer?

Consulte las sugerencias para la Resolución de Problemas que se incluyen en la última página de este folleto, o visite la sección de preguntas frecuentes FAQ de [www.new-lifestyles.com](http://www.new-lifestyles.com).

## Instrucciones de Uso del Podómetro

### Cómo Abrir el Podómetro

Con el podómetro sujetado a la cintura o sosteniéndolo manualmente en posición vertical, tome la parte superior del sujetador con una mano y utilice la otra mano para ejercer presión y abrir la tapa alejándola del sujetador.



### Cómo Reajustar (RESET) el Podómetro

Para borrar la información del podómetro — excepto la longitud de su zancada (opción disponible sólo en algunos modelos), oprima el botón de reajuste RESET.

A menos que esté midiendo un total semanal acumulativo, debe borrar su total cada noche al quitarse el podómetro.



# Comprenda la Pantalla del Podómetro

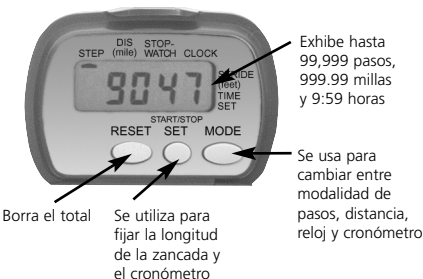
## SW-200: Sólo Pasos



## SW-401: Pasos y Distancia



## SW-651: Pasos, Distancia, Cronómetro y Reloj



## SW-701: Pasos, Distancia y Calorías



## Cómo determinar la longitud de su zancada (Modelos 401, 651 y 701)

Al caminar, la longitud de su zancada es la distancia que cubre desde el dedo gordo del pie delantero hasta el dedo gordo del pie trasero (o del talón del pie delantero al talón del trasero).

Antes de poder programar la longitud de su zancada en el podómetro, tiene que determinar cuál es esa longitud. Para hacerlo, debe caminar o correr una distancia específica (medida) contando el número de zancadas que tiene que dar para desplazarse esa distancia. (Su objetivo al realizar esto es descubrir cuál es la longitud promedio de su zancada.)

Existen varios métodos de hacerlo:

### 1. Método de Pista

Este es el método más preciso, pero no es muy cómodo ni práctico.

*Nota: Puede medir la distancia en su auto, pero no será muy precisa. También puede utilizar una caminadora siempre y cuando esté calibrada correctamente (lo cual no siempre es el caso).*

1. Vaya a la pista de atletismo de una universidad o secundaria.
2. Indague cuál es la distancia de la pista. (La mayoría de las pistas exteriores tienen una distancia de 400 metros, aunque algunas interiores son de 200 metros.)

3. Camine una vuelta completa alrededor del carril interior de la pista, contando el número de pasos o zancadas que dé. (¡O permita que el podómetro lo haga por usted!)

4. De así desealarlo, convierta los metros a pies.

*Nota: Una pista de 400 metros tiene una longitud de 1,312 pies, mientras que una pista de 200 metros mide 656 pies.*

5. Divida la longitud de la pista (en pies) entre el número de pasos o zancadas que haya dado.
6. Aproxime la cantidad al incremento de .25 más cercano. La respuesta de esa operación será la longitud de su zancada.

*Ejemplo: Terry dio 520 pasos alrededor de una pista de 400 metros y la pista mide 1,312 pies.*

$$1,312 \text{ pies} \div 520 \text{ pasos} = 2.52$$

*Longitud de la zancada de Terry = 2.5*

### 2. El Método de 10 Pasos

Este método brinda resultados rápidos bastante correctos.

1. Marque un punto de salida en el suelo.
2. Con el extremo delantero de los zapatos en la raya del punto de salida, párese con los pies juntos.
3. Dé 10 pasos y deténgase.

4. Marque en el piso el punto en donde se detuvo (el punto justo frente al extremo delantero de sus zapatos).
5. Mida la distancia recorrida (en pies).
6. Divida el número de pies recorrido entre 10 (el número de pasos que dio).
7. Aproxime la cantidad al incremento de .25 más cercano. La respuesta de esa operación será la longitud de su zancada.

### 3. Aproximación

Este método es el más sencillo pero también el más impreciso:

### Mujeres

1. Multiplique su altura en pulgadas por .413.
2. Divida el resultado entre 12.
3. Aproxime la cantidad al incremento de .25 más cercano. La respuesta de esa operación será la longitud de su zancada.

### Hombres

1. Multiplique su altura en pulgadas por .415.
2. Divida el resultado entre 12.
3. Aproxime la cantidad al incremento de .25 más cercano. La respuesta de esa operación será la longitud de su zancada.

## Cómo Fijar la Longitud de su Zancada

(Modelos 401, 651 y 701)

1. Calcule la longitud de su zancada.
2. Oprima el botón de modalidad MODE hasta que el cursor o puntero apunte a la función de distancia DIS (mile) en la parte superior de la pantalla.
3. Oprima el botón de ajuste SET. El cursor "saltará" a la función de zancada STRIDE.
4. Continúe oprimiendo el botón de ajuste SET hasta que aparezca la longitud de su zancada.
5. Oprima el botón de modalidad MODE hasta que regrese a la función de paso STEP.

## Cómo Ajustar la Hora del Reloj

(Modelo 651)

1. Oprima el botón de modalidad MODE hasta que el cursor o puntero apunte a la función de reloj CLOCK.
2. Oprima el botón de ajuste SET y manténgalo oprimido. Los dígitos de las horas empezarán a parpadear.
3. Oprima el botón de reajuste RESET para cambiar los dígitos de las horas.
4. Cuando obtenga la hora correcta, oprima el botón de ajuste SET. Los dígitos de los minutos empezarán a parpadear.
5. Oprima el botón de reajuste RESET para cambiar los dígitos de los minutos.

6. Cuando obtenga los minutos correctos, oprima el botón de ajuste SET.

## Cómo Operar el Cronómetro

(Modelo 651)

1. Oprima el botón de modalidad MODE hasta que el cursor o puntero apunte a la función de cronómetro STOPWATCH.
2. Para activar el cronómetro, oprima el botón de ajuste SET.
3. Para detener el cronómetro, oprima de nuevo el botón de ajuste SET.
4. Para borrar el cronómetro, oprima el botón de reajuste RESET.

## Cómo Ajustar su Peso

(Modelo 701)

1. Oprima el botón de modalidad MODE hasta que el cursor o puntero apunte a la función de calorías CALORIE.
2. Oprima el botón de ajuste SET. El cursor o puntero "saltará" hasta la función de peso WEIGHT.
3. Continúe oprimiendo el botón de ajuste SET hasta que su peso aparezca en la pantalla.  
*Nota: Puede ajustar un peso de entre 70 y 300 libras.*

## Cómo Debe Llevar el Podómetro



Con el fin de obtener lecturas confiables, deberá portar correctamente el podómetro. Resulta esencial que al principio le dedique unos cuantos minutos a experimentar con la posición del podómetro en su cuerpo a fin de que le proporcione los resultados más precisos.

*NOTA: Si su estómago sobresale de la cintura, podría tener que posicionar el podómetro un poco más hacia uno de los lados.*

*De lo contrario, su estómago podría ejercer presión sobre el podómetro, sacándolo de su posición correcta.*

1. Con la calcomanía de NEW LIFESTYLES orientada hacia afuera, deslice el sujetador en su cinturón, en la pretina o en el dobladillo horizontal del bolsillo — a medio camino entre el ombligo y la cadera.

*Nota: El podómetro deberá estar colocado en posición vertical, con el sujetador contra su cuerpo. Al abrir la tapa, deberá poder ver la pantalla.*