

# HOMEDICS®

## Hip & Pocket Pedometer



Please Take A Moment Now

### Register

Your Product At:

[www.homedics.com/register](http://www.homedics.com/register)

Your valuable input regarding this product will help us create the products you will want in the future.

PDM-100  
Ver. A

El manual  
en español  
empieza en  
la página 22

**1** year  
limited warranty

# Hip & Pocket Pedometer

**To Monitor Your Daily Activity**

Dual-Axis Technology for  
Reliable Accuracy

# TABLE OF CONTENTS

---

## **BASIC INFORMATION:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction</b> .....               | <b>3</b>  |
| <b>Name/Function of Each Part</b> ..... | <b>3</b>  |
| <b>Installing the Battery</b> .....     | <b>4</b>  |
| <b>Pedometer Modes</b> .....            | <b>6</b>  |
| <b>Calculating Stride Length</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>Setting the Time</b> .....           | <b>9</b>  |
| <b>Setting User Information</b> .....   | <b>11</b> |

## **OPERATING THE PEDOMETER:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Time Mode</b> .....                        | <b>13</b> |
| <b>Steps Mode</b> .....                       | <b>13</b> |
| <b>Distance Mode</b> .....                    | <b>14</b> |
| <b>Calories Mode</b> .....                    | <b>14</b> |
| <b>Average Speed Mode</b> .....               | <b>14</b> |
| <b>Exercise Time Mode</b> .....               | <b>15</b> |
| <b>Memory Mode</b> .....                      | <b>15</b> |
| <b>Care, Maintenance &amp; Cleaning</b> ..... | <b>17</b> |
| <b>Specifications</b> .....                   | <b>19</b> |
| <b>Default Settings</b> .....                 | <b>19</b> |
| <b>1 Year Limited Warranty</b> .....          | <b>20</b> |

# INTRODUCTION

---

This digital pedometer displays steps taken, distance traveled, Calories burned, average speed, total exercise time, and 7-day memory storage. Please read this manual carefully before using this pedometer. We suggest you keep this manual for future reference.

For promoting good health, including weight-loss, it is recommended that adults should walk 10,000 steps a day.\*

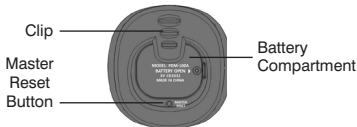
When you start to walk or run, this pedometer will automatically begin displaying your steps taken, distance traveled, Calories burned, average speed, and exercise time.

## NAME/FUNCTION OF EACH PART

---

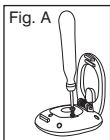


\*American Heart Association

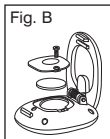


## INSTALLING THE BATTERY

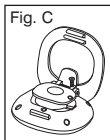
1. The battery cover is located on the back of the pedometer. Unscrew the battery compartment and remove the cover. Fig. A



2. Place the battery according to the polarity indications inside the compartment.  
**Battery Type: 1 3V Lithium CR2032 battery** (included). Fig. B



3. Replace the battery compartment cover and fasten the screw. Fig. C



### **Important Notes:**

- Replace the battery when screen is dark.
- Batteries are hazardous waste. Do not dispose of them together with the household garbage.

Use only CR2032 Lithium batteries for this pedometer. Remove the battery when the unit is not in use for extended periods of time. All user info, including the time, will need to be reset if the battery is removed or replaced. Clean contact on battery and in battery compartment with a soft dry cloth each time you install batteries.

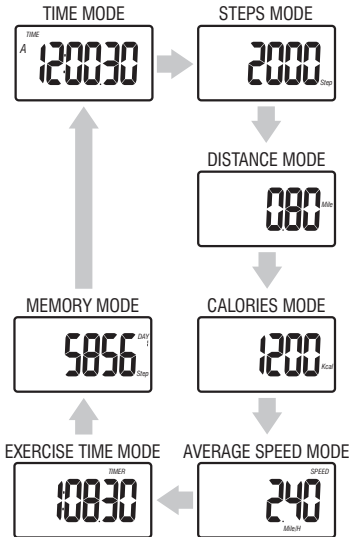
# PEDOMETER MODES

---

This pedometer has 7 operational modes and are in the following sequence:

Press **Mode button** to scroll through modes:

- Time Mode: Displays the time of the day.
- Steps Mode: Displays the number of steps taken that day.
- Distance Mode: Displays the number of miles or kilometers traveled that day.
- Calories Mode: Displays the number of Calories burned that day.
- Average Speed Mode: Displays the daily average speed while walking and running.
- Exercise Time Mode: Displays the amount of time you were active for that day.
- Memory Mode: Displays the number of steps taken, distance traveled, Calories burned, average speed, and exercise time for the past 7 days.





# CALCULATING STRIDE LENGTH

In order to display accurate DISTANCE traveled, you need to measure and input your stride length in inches.

## **How to calculate your Stride Length:**

To properly calculate your stride length, take 10 steps at a normal pace. Once completed, use a measuring device to measure the distance you traveled in feet, and divide by 10 (the number of steps you had taken). Convert this number into inches.

## **Example:**

If you walked a distance of 15 feet by taking only 10 steps, the stride length is  $1\frac{1}{2}$  feet = 18 inches.

## **Formula:**

$$\frac{\text{distance traveled (in feet)}}{\# \text{ of steps taken}} = \text{stride length (in feet)}$$

## **Conversion:**

1 foot = 12 inches

Please write your stride length here for future reference:

---

# SETTING THE TIME

---

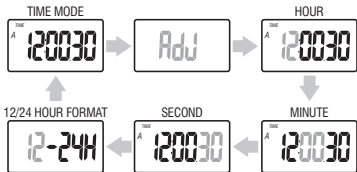
**Note:** To start, please install the battery. For more information, refer to the **INSTALLING THE BATTERY** section of this manual.

The pedometer will turn ON and will show full LCD segments for 2 seconds and then will automatically display the TIME. If the pedometer does not automatically display this mode, press the **MODE button** until the time is displayed.

1. While in TIME mode, press and hold down the **SET button** for 3 seconds. The HOUR should be blinking.
2. To increase the HOUR, press the **RESET button**. Each press will increase the number by one in a cycling manner. Pressing the **MODE button** will confirm the entry.
3. Change the MINUTE, SECOND and 12 or 24 HOUR MODES as described in step 2 above, using the **RESET button** to increase the selection and the **MODE button** to confirm the entries.

## Notes:

- If the SECONDS is less than 30 and the **RESET button** is pressed, the SECONDS will go back to 00. If the SECONDS is greater than 30 and the **RESET button** is pressed, the SECONDS will go to 00 and the MINUTE will increase by one.
- If after 30 seconds no data has been entered, the display will automatically switch back to the last used mode.



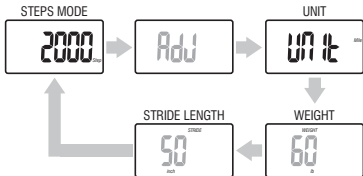
# SETTING USER INFORMATION

---

1. Press the **MODE button** until you reach STEP mode.
2. Press and hold the **SET button** until UNIT displays on the screen, and a blinking *MILE* or *KM*.
3. To change the measurement, press the **RESET button**. Each press will change the selection in a cycling manner. Pressing the **MODE button** will confirm the entry.

**Note:** By selecting MILE, all information will be displayed in Imperial format. By selecting KM, all information will be displayed in Metric format.

4. To change the WEIGHT, press the **RESET button** to increase the number by one in a cycling manner. Pressing the **MODE button** will confirm the entry.
5. To change the STRIDE LENGTH, press the **RESET button** to increase the selection and the **MODE button** to confirm the entry.



## Notes:

- If after 30 seconds no data has been entered, the display will automatically switch back to the last mode used.
- Resetting any one of the following features will result in clearing all of the following features: STEPS TAKEN, DISTANCE TRAVELED, CALORIES BURNED, AVERAGE SPEED, or EXERCISE TIME.
- If after 5 minutes no buttons are pressed, the display will return to TIME mode.
- To reset **ALL INFORMATION** on the

pedometer, use a paperclip to press the **MASTER RESET button** on the back of the pedometer. After the button is pressed, the display will show full LCD segments for 2 seconds and then automatically display the TIME. If the pedometer does not automatically display this mode, press the **MODE button** until the TIME is displayed.

## OPERATING THE PEDOMETER

Press the **MODE button** to scroll through the different modes of the pedometer.

### **TIME MODE**

Displays the time in the 12 or 24 Hour Format. (HH:MM.SS)

### **STEPS MODE**

In this mode, a running total of the amount of steps taken per day will be displayed.

#### **Note:**

- This information automatically resets at midnight.
- Press and hold the **RESET button** to

clear the data.

## **DISTANCE MODE**

This mode will display how far you have walked or ran each day.

### **Note:**

- This information automatically resets at midnight.
- Press and hold the **RESET button** to clear the data.
- Press the **SET button** to toggle between Kilometers and Miles.

## **CALORIES BURNED MODE**

This mode will display the amount of Calories burned.

### **Note:**

- This information automatically resets at midnight.
- Press and hold the **RESET button** to clear the data.

## **AVERAGE SPEED MODE**

This mode displays the average speed at which you have walked or ran during

each day.

### **Note:**

- This information automatically resets at midnight.
- Press and hold the **RESET button** to clear the data.
- Press the **SET button** to toggle between Km/H and Mile/H.

### **EXERCISE TIME MODE**

In this mode, you can see the length of time you were active per day.

- Exercise time automatically starts when you begin activity.
- This information automatically resets at midnight.
- Press and hold the **RESET button** to clear the data.

### **MEMORY MODE**

After midnight, the information recorded during the day will be stored into this device for up to 7 days. In this mode, you can review your activity from the past week.





## Note:

- Press the **RESET button** to scroll through the days. Day 7 is the most recent day, day 6 is the second most recent, and this pattern continues 7 days back.
- While viewing the information from past days, press the **SET button** to review other information such as CALORIES BURNED, DISTANCE TRAVELED, AVERAGE SPEED and EXERCISE TIME.
- While in MEMORY Mode, press and hold the **RESET button** to clear the data.
- When the 7 days of memory is full, the pedometer will automatically delete day 7 (7 days in the past) and continue doing so each day the memory is full.

## CARE, MAINTENANCE & CLEANING

- Do not disassemble the pedometer. If in need of repair, refer to the warranty section of this manual.
- Do not subject the device to extreme shocks (do not drop on the floor).
- Do not subject the device to extreme temperatures, humidity, moisture, or direct sunlight. Protect from dust.
- Do not expose the device to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol, or insect repellents, as they may damage the device's seal, case, or finish.
- Leaky batteries can damage the unit. Remove the battery when the unit will not be used for a long time.
- Follow local ordinances and recycling instructions regarding disposal or recycling of the device and device components, including batteries.

- If the unit is stored near freezing, allow it to acclimate to room temperature before use.
- Do not immerse the unit in water, as this will result in damage to the unit.
- This device may not meet its performance specifications if stored or used outside of these temperature and humidity ranges:

- **Storage/  
Transportation  
Environment**

Temperature:  
41°F~95°F  
(5°C~35°C)

Humidity:  
less than 70%

- **Operating  
Environment**

Temperature:  
32°F~122°F  
(0°C~50°C)

Humidity:  
less than 90%

# SPECIFICATIONS

---

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| <b>Step Range:</b>     | 0 – 999,999 Steps         |
| <b>Weight Range:</b>   | 44 – 441 lbs (20 – 200kg) |
| <b>Stride Length:</b>  | 12 – 71" (30 – 180 cm)    |
| <b>Distance Range:</b> | 0 – 9,999.99 Mile / km    |
| <b>Calories Range:</b> | 0 – 99,999.9 kcal         |

# DEFAULT SETTINGS

---

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| <b>Time:</b>          | AM 12:00.00, 12Hr Mode |
| <b>Step:</b>          | 0                      |
| <b>Weight:</b>        | 110 lb                 |
| <b>Stride Length:</b> | 20 inch                |
| <b>Calorie:</b>       | 0.0 Kcal               |
| <b>Distance:</b>      | 0.00 Mile              |
| <b>Speed:</b>         | 0.00 Mile/H            |
| <b>Timer:</b>         | 0:00.00                |

# HoMEDICS®

**For service or repair,  
do not return this unit  
to the retailer. Contact  
HoMedics Consumer  
Relations at:**

**Email:  
cservice@  
homedics.com**

**Phone:  
1-800-466-3342  
Business Hours:  
8:30am-7pm ET  
Monday-Friday**

**Distributed by  
HoMEDICS®**

**HoMedics, LLC.  
3000 Pontiac Trail  
Commerce Township  
MI 48390**

**Printed in China**

## **LIMITED ONE YEAR WARRANTY**

HoMedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship for a period of one year from the date of original purchase, except as noted below. HoMedics warrants that its products will be free of defects in material and workmanship under normal use and service. This warranty extends only to consumers and does not extend to Retailers.

To obtain warranty service on your HoMedics product, contact a Consumer Relations Representative by telephone at 1-800-466-3342 for assistance. Please make sure to have the model number of the product available.

HoMedics does not authorize anyone, including, but not limited to, Retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a Retailer or remote purchasers, to obligate HoMedics in any way beyond the terms set forth herein. This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part from failure to provide manufacturer's recommended maintenance; transportation damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting

parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of HoMedics. This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the country in which the product is purchased. A product that requires modifications or adoption to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. THERE SHALL BE NO OTHER WARRANTIES EXPRESS OR IMPLIED INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS OR ANY OTHER OBLIGATION ON THE PART OF THE COMPANY WITH RESPECT TO PRODUCTS COVERED BY THIS WARRANTY. HOMEDICS SHALL HAVE NO LIABILITY FOR ANY INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR SPECIAL DAMAGES. IN NO EVENT SHALL THIS WARRANTY REQUIRE MORE THAN THE REPAIR OR REPLACEMENT OF ANY PART OR PARTS WHICH ARE FOUND TO BE DEFECTIVE WITHIN THE EFFECTIVE PERIOD OF THE WARRANTY. NO REFUNDS WILL BE GIVEN. IF REPLACEMENT PARTS FOR DEFECTIVE MATERIALS ARE NOT AVAILABLE, HOMEDICS RESERVES THE RIGHT TO MAKE PRODUCT SUBSTITUTIONS IN LIEU OF REPAIR OR REPLACEMENT.

This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repaired, repackaged and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on Internet auction sites and/or sales of such products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate as to any products or parts thereof which are repaired, replaced, altered, or modified, without the prior express and written consent of HoMedics.

This warranty provides you with specific legal rights. You may have additional rights which may vary from state to state. Because of individual state regulations, some of the above limitations and exclusions may not apply to you.

For more information regarding our product line in the USA, please visit: [www.homedics.com](http://www.homedics.com).

**HoMedics® is a registered trademark of HoMedics, LLC.**  
**© 2012 HoMedics, LLC. All rights reserved.**

**IB-PDM100A**

# HOMEDICS®

## Podómetro para la cintura y de bolsillo



Tómese un momento ahora

**Registre**

su producto en:

[www.homedics.com/register](http://www.homedics.com/register)

Su valioso aporte sobre este producto nos ayudará a crear los productos que desee en el futuro.

PDM-100  
Ver. A

**1** año de  
garantía limitada

# Podómetro para la cintura y de bolsillo

**Para controlar su actividad diaria**

Tecnología de doble eje para una  
precisión fiable



# ÍNDICE

---

## **INFORMACIÓN BÁSICA:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción .....</b>                                   | <b>25</b> |
| <b>Nombre/función de cada pieza.....</b>                    | <b>25</b> |
| <b>Instalación de la batería.....</b>                       | <b>26</b> |
| <b>Modos del podómetro .....</b>                            | <b>28</b> |
| <b>Cálculo de la longitud de pasos.....</b>                 | <b>30</b> |
| <b>Configuración de la hora.....</b>                        | <b>31</b> |
| <b>Configuración de la información<br/>de usuario .....</b> | <b>33</b> |

## **MANEJO DEL PODÓMETRO:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Modo Hora.....</b>                     | <b>35</b> |
| <b>Modo Pasos .....</b>                   | <b>35</b> |
| <b>Modo Distancia .....</b>               | <b>36</b> |
| <b>Modo Calorías Quemadas.....</b>        | <b>36</b> |
| <b>Modo Velocidad promedio.....</b>       | <b>36</b> |
| <b>Modo Tiempo de ejercicio .....</b>     | <b>37</b> |
| <b>Modo Memoria .....</b>                 | <b>37</b> |
| <b>Cuidado, mantenimiento y limpieza.</b> | <b>39</b> |
| <b>Especificaciones.....</b>              | <b>41</b> |
| <b>Configuración predeterminada.....</b>  | <b>41</b> |
| <b>Garantía limitada por 1 año .....</b>  | <b>42</b> |

# INTRODUCCIÓN

---

Este podómetro digital muestra los pasos realizados, la distancia recorrida, las calorías quemadas, la velocidad promedio, el tiempo total de ejercicio y un almacenamiento de memoria de 7 días. Lea con atención este manual antes de usar el podómetro. Le sugerimos que conserve este manual para referencia futura.

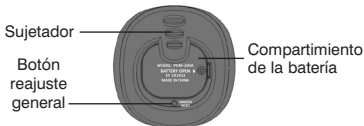
Para fomentar la buena salud, incluida la pérdida de peso, se recomienda que los adultos caminen 10 000 pasos por día.\*

Cuando comience a caminar o correr, este podómetro automáticamente mostrará los pasos que realiza, la distancia recorrida, las calorías quemadas, la velocidad promedio y el tiempo de ejercicio.

## NOMBRE/FUNCIÓN DE CADA PIEZA

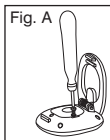
---



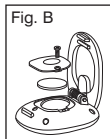


## INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

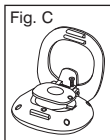
1. La tapa de la batería se encuentra en la parte trasera del podómetro. Desatornille el compartimiento de la batería y retire la tapa. Fig. A.



2. Cambie la batería siguiendo las indicaciones de polaridad que se encuentran en el interior del compartimiento.  
**Tipo de batería: 1 batería de litio 3V CR2032**  
 (incluida). Fig. B.



3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de la batería y ajuste el tornillo. Fig. C.



### **Notas importantes:**

- Cambie la batería cuando en la pantalla esté oscura.
- Las baterías son desechos peligrosos. No las deseche junto con la basura del hogar.

Use solamente baterías de litio CR2032 para este podómetro. Extraiga la batería cuando la unidad no esté en uso durante períodos prolongados. Si retira o cambia la batería, tendrá que reajustar toda la información de usuario, incluida la hora. Limpie el contacto de la batería y del compartimiento de la batería con un paño seco suave cada vez que instale la batería.

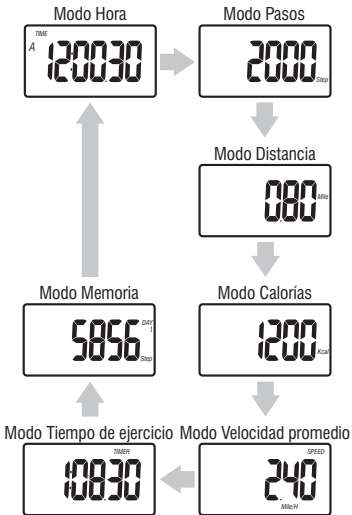
# MODOS DEL PODÓMETRO

---

Este podómetro tiene 7 modos de operación que se encuentran en la siguiente secuencia:

Presione el **botón modo** para desplazarse por los modos:

- Modo Hora: Muestra la hora del día.
- Modo Pasos: Muestra la cantidad de pasos realizados ese día.
- Modo Distancia: Muestra la cantidad de millas o kilómetros recorridos ese día.
- Modo Calorías: Muestra la cantidad de calorías quemadas ese día.
- Modo Velocidad promedio: Muestra la velocidad promedio diaria al caminar y correr.
- Modo Tiempo de ejercicio: Muestra la cantidad de tiempo en que estuvo activo ese día.
- Modo Memoria: Muestra la cantidad de pasos realizados, la distancia recorrida, las calorías quemadas, la velocidad promedio y el tiempo de ejercicio de los últimos 7 días.



# CÁLCULO DE LA LONGITUD DE PASOS

Para visualizar una distancia recorrida precisa, tiene que medir e ingresar su longitud de pasos en pulgadas.

## **Cómo calcular la longitud de pasos:**

Para calcular apropiadamente su longitud de pasos, realice 10 pasos a un ritmo normal. A continuación, use un dispositivo de medición para medir la distancia que recorrió en pies y divídala por 10 (la cantidad de pasos que ha realizado). Convierta este número a pulgadas.

## **Ejemplo:**

Si caminó una distancia de 15 pies realizando solamente 10 pasos, la longitud de pasos es  $1\frac{1}{2}$  pies = 18 pulgadas.

## **Fórmula:**

$$\frac{\text{distancia recorrida (en pies)}}{\text{cantidad de pasos realizados}} = \text{longitud de pasos (en pies)}$$

## **Conversión:**

1 pie = 12 pulgadas

Escriba su longitud de pasos aquí para referencia futura:

---

# CONFIGURACIÓN DE LA HORA

---

**Nota:** Para comenzar, por favor, instale la batería. Para obtener más información, consulte la sección **Instalación de la batería de este manual**.

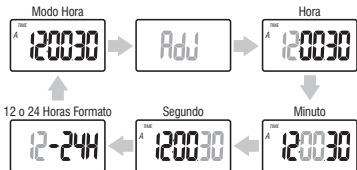
El podómetro se encenderá y mostrará segmentos de LCD completos durante 2 segundos, y luego automáticamente mostrará la hora. Si el podómetro no muestra automáticamente este modo, presione el **botón modo** hasta que se vea la hora.

1. En el modo HORA, presione y mantenga presionado el **botón ajuste** durante 3 segundos. La hora debe estar intermitente.
2. Para aumentar la hora, presione el **botón reajuste**. Cada vez que lo presione aumentará en uno el número de manera cíclica. Al presionar el **botón modo**, se confirmarán los datos ingresados.
3. Cambie los modos MINUTO, SEGUNDO y 12 o 24 HORAS como se ha descrito en el paso 2, usando el **botón reajuste** para aumentar la selección y el **botón modo** para confirmar los datos ingresados.



## Notas:

- Si el valor de los segundos es menor que 30, al presionar el **botón reajuste**, este valor regresará a 00. Si es mayor que 30, al presionar el **botón reajuste**, el valor pasará a 00 y los minutos aumentarán en uno.
- Si después de 30 segundos no se ha ingresado ningún dato, la pantalla automáticamente volverá al último modo utilizado.



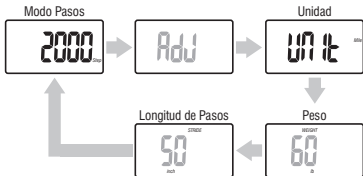
# CONFIGURACIÓN DE LA INFORMACIÓN DE USUARIO

---

1. Presione el botón modo hasta llegar al modo PASOS.
2. Presione y mantenga presionado el **botón ajuste** hasta que aparezca la palabra UNIT (unidad) en pantalla, y la palabra MILE (millas) o KM (kilómetros) intermitente.
3. Para cambiar la unidad de medida, presione el **botón reajuste**. Cada vez que presione el botón cambiará la selección de manera cíclica. Al presionar el **botón modo**, se confirmarán los datos ingresados.

**Nota:** Si selecciona millas, toda la información aparecerá en formato anglosajón. Si selecciona KM (kilómetros), toda la información aparecerá en formato métrico.

4. Para cambiar el peso, presione el botón **reajuste para aumentar el número en uno** de manera cíclica. Al presionar el **botón modo**, se confirmarán los datos ingresados.
5. Para cambiar la longitud de zancada, presione el **botón reajuste** para aumentar la



selección y el **botón modo** para confirmar la entrada.

### Notas:

- Si después de 30 segundos no se ha ingresado ningún dato, la pantalla automáticamente volverá al último modo utilizado.
- Al reajustar cualquiera de las siguientes características se borrarán todos estos datos: pasos realizados, distancia recorrida, calorías quemadas, velocidad promedio o tiempo de ejercicio.
- Si después de 5 minutos no se presiona ningún botón, la pantalla volverá al modo HORA.

- Para reajustar **TODA LA INFORMACIÓN** del podómetro, use un sujetapapeles para presionar el **botón reajuste general** que se encuentra en la parte trasera del podómetro. Después de presionar el botón, la pantalla mostrará segmentos de LCD completos durante 2 segundos y luego automáticamente mostrará la hora. Si el podómetro no muestra automáticamente este modo, presione el botón modo hasta que se vea la hora.

## MANEJO DEL PODÓMETRO

---

Presione el **botón modo** para desplazarse por los distintos modos del podómetro.

### **MODO HORA**

Muestra la hora en el formato de 12 o 24 horas. (HH:MM.SS)

### **MODO PASOS**

En este modo, se muestra un total acumulado de la cantidad de pasos realizados por día.

#### **Nota:**

- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.

- Presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.

## **MODO DISTANCIA**

Este modo mostrará la distancia que ha caminado o corrido cada día.

### **Nota:**

- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.
- Presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.
- Presione el **botón ajuste** para alternar entre kilómetros y millas.

## **MODO CALORÍAS QUEMADAS**

Este modo mostrará la cantidad de calorías quemadas.

### **Nota:**

- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.
- Presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.

## **MODO VELOCIDAD PROMEDIO**

Este modo muestra la velocidad promedio a la que ha caminado o corrido durante cada día.

## **Nota:**

- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.
- Presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.
- Presione el **botón ajuste** para alternar entre km/h o mph.

## **MODO TIEMPO DE EJERCICIO**

En este modo, puede ver la cantidad de tiempo que estuvo activo por día.

- El tiempo de ejercicio comienza automáticamente cuando inicia la actividad.
- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.
- Presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.

## **MODO MEMORIA**

Después de la medianoche, la información registrada durante el día se almacena en el dispositivo durante un máximo de 7 días. En este modo, puede revisar su actividad de la última semana.

## **Nota:**

- Presione el **botón reajuste** para



desplazarse por los días. El día 7 es el día más reciente, el día 6 es el segundo día más reciente y este patrón continúa 7 días hacia atrás.

- Cuando observe la información de días anteriores, presione el **botón ajuste** para revisar otra información como las calorías quemadas, la distancia recorrida, la velocidad promedio y el tiempo de ejercicio.
- En el modo Memoria, presione y mantenga presionado el **botón reajuste** para borrar los datos.
- Cuando los 7 días de la memoria estén llenos, el podómetro automáticamente eliminará el día 7 (7 días anteriores) y continuará haciéndolo cada día que la memoria esté llena.

# CUIDADO, MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

---

- No desarme el podómetro. Si necesita reparación, consulte la sección de la garantía de este manual.
- No exponga el dispositivo a golpes fuertes (no lo deje caer al suelo).
- No exponga el dispositivo a temperaturas extremas, humedad o a la luz solar directa. Protéjalo del polvo.
- No exponga el dispositivo a químicos agresivos como gasolina, solventes de limpieza, acetona, alcohol o insecticidas, ya que pueden dañar el sello, la cubierta o el acabado del dispositivo.
- Las baterías con pérdidas pueden dañar la unidad. Extraiga la batería si la unidad no se va a utilizar por un período prolongado.
- Cumpla con las ordenanzas locales y siga las instrucciones de reciclaje relacionadas con el desecho o reciclaje del dispositivo y de los componentes del dispositivo, incluidas las baterías.



- Si la unidad se guarda cerca de lugares fríos, permita que se adapte a la temperatura ambiente antes de usarla.
- No sumerja la unidad en agua, ya que puede dañarla.
- Es posible que este dispositivo no cumpla con sus especificaciones de funcionamiento si se guarda o se utiliza fuera de los siguientes rangos de temperatura y humedad:

- **Ambiente para guardar/transportar la unidad**

Temperatura:  
5°C~35°C  
(41°F~95°F)

Humedad:  
menos de 70%

- **Ambiente de funcionamiento**

Temperatura:  
0°C~50°C  
(32°F~122°F)

Humedad:  
menos de 90%

# ESPECIFICACIONES

---

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| <b>Rango de pasos:</b>     | 0 a 999 999 pasos         |
| <b>Rango de peso:</b>      | 20 a 200 kg (44 a 441 lb) |
| <b>Longitud de pasos:</b>  | 30 a 180 cm (12 a 71")    |
| <b>Rango de distancia:</b> | 0 a 9999,99 km / millas   |
| <b>Rango de calorías:</b>  | 0 a 99 999,9 kcal         |

# CONFIGURACIÓN PREDETERMINADA

---

|                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Hora:</b>              | 12:00.00 a. m., modo 12 horas |
| <b>Paso:</b>              | 0                             |
| <b>Peso:</b>              | 110 lb                        |
| <b>Longitud de pasos:</b> | 20 pulgadas                   |
| <b>Calorías:</b>          | 0.0 Kcal                      |
| <b>Distancia:</b>         | 0.00 Mile                     |
| <b>Velocidad:</b>         | 0.00 Mile/H                   |
| <b>Temporizador:</b>      | 0:00.00                       |

# HoMEDICS®

**Por servicio o reparación,  
no devuelva esta unidad  
al distribuidor. Póngase  
en contacto con Relaciones  
con el Consumidor de  
HoMedics por el:**

**Correo electrónico:  
cservice@homedics.com**

**Teléfono:  
1-800-466-3342  
Horario comercial:  
8:30am a 7pm Hora  
del Este  
De lunes a viernes**

**Distribuido por  
HoMEDICS®  
HoMedics, LLC  
3000 Pontiac Trail  
Commerce Township, MI  
48390  
Impreso en China**

## **GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO**

HoMedics vende sus productos con la intención de que no tengan defectos de fabricación ni de mano de obra por el plazo de un año a partir de la fecha de compra original, con las siguientes excepciones. HoMedics garantiza que sus productos no tendrán defectos de material ni de mano de obra en condiciones de uso y servicio normales. Esta garantía se extiende únicamente a consumidores y no a minoristas.

Para obtener servicio de garantía en su producto HoMedics, póngase en contacto con un Representante de Relaciones con el Consumidor por el teléfono 1-800-466-3342 para obtener asistencia. Asegúrese de tener a mano el número de modelo del producto.

HoMedics no autoriza a nadie, incluyendo, pero sin limitarse a, distribuidores, posteriores consumidores compradores del producto a un distribuidor, o compradores remotos, a obligar a HoMedics de forma alguna más allá de las condiciones aquí establecidas. La garantía de este producto no cubre daños causados por uso inadecuado o abuso, accidente, conexión de accesorios no autorizados, alteración del producto, instalación inadecuada, reparaciones o modificaciones no autorizadas, uso inadecuado de la fuente de energía/electricidad, cortes de energía, caída del producto, funcionamiento incorrecto o daño de una pieza de funcionamiento debido al no cumplimiento del mantenimiento recomendado por el fabricante, daños durante el transporte, robo, descuido, vandalismo, condiciones climáticas, pérdida de uso en el período durante el cual el producto está en una instalación de reparación o a la

espera de piezas o reparación, o cualquier otra condición, sin importar cual sea, que se encuentre fuera del control de HoMedics.

Esta garantía es válida únicamente si el producto es comprado y operado en el país en el cual se compró el producto. Un producto que requiera modificaciones o adaptación para habilitar su funcionamiento en cualquier país que no sea aquél para el que fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, o la reparación de productos dañados por estas modificaciones no están cubiertos bajo esta garantía.

LA GARANTÍA AQUÍ ESTABLECIDA SERÁ LA ÚNICA Y EXCLUSIVA GARANTÍA. NO HABRÁ NINGUNA OTRA GARANTÍA EXPRESA NI IMPLÍCITA, INCLUYENDO NINGUNA GARANTÍA DE COMERCIALIZACIÓN O APTITUD NI NINGUNA OTRA OBLIGACIÓN POR PARTE DE LA COMPAÑÍA CON RESPECTO A PRODUCTOS CUBIERTOS POR ESTA GARANTÍA. HOMEDICS NO TENDRÁ RESPONSABILIDAD ALGUNA, POR NINGÚN DAÑO INCIDENTAL, CONSECUENTE NI ESPECIAL. BAJO NINGÚN CONCEPTO ESTA GARANTÍA REQUERIRÁ MÁS QUE LA REPARACIÓN O CAMBIO DE ALGUNA PIEZA O PIEZAS QUE SE HALLEN DEFECTUOSAS DENTRO DEL PERÍODO DE VIGENCIA DE ESTA GARANTÍA. NO SE EFECTUARÁN REEMBOLSOS. SI NO HAY PIEZAS DE REPUESTO DISPONIBLES PARA LOS MATERIALES DEFECTUOSOS, HOMEDICS SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR SUSTITUCIONES EN VEZ DE REPARAR O CAMBIAR.

Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, reparados, embalados otra vez y/o abiertos y vueltos a cerrar, incluyendo entre otras cosas la venta de dichos productos en sitios de remate por Internet y/o la venta de dichos productos por revendedores o mayoristas. Todas y cada una de las garantías cesarán y terminarán inmediatamente con respecto a cualquier producto o pieza del mismo que estén reparados, cambiados, alterados o modificados sin el consentimiento previo explícito y por escrito de HoMedics.

Esta garantía le proporciona derechos legales específicos. Es posible que usted tenga derechos adicionales que pueden variar de un estado a otro. Debido a las regulaciones de ciertos estados, es posible que algunas de las limitaciones y exclusiones mencionadas arriba no se apliquen en su caso.

Para obtener más información con respecto a nuestra línea de productos en los EE. UU., visítenos en: [www.homedics.com](http://www.homedics.com).

**HoMedics® es una marca registrada de HoMedics, LLC.  
© 2012 HoMedics, LLC. Todos los derechos reservados.**

**IB-PDM100A**