

## Pedometer with Pulse Meter

### Model: PE326PM

#### USER MANUAL

#### EN

#### INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE326PM).

Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know about.

#### KEY FEATURES

- 1. Pulse meter: Insert finger to measure pulse rate
- 2. **COVER RELEASE:** Press to open protective cover
- 3. Battery compartment

#### INTERIOR

1. Pulse meter
2. **COVER RELEASE:** Press to open protective cover
3. Battery compartment
4. Motion Sensitivity switch: Increases or decreases unit sensitivity
5. **MODE:** Toggles between STEP, DIST / TIMER and CAL / TIMER
6. **ST / SP:** Starts / Stops timer
7. Belt clip

1. **MODE:** Toggles between STEP, DIST / TIMER and CAL / TIMER
2. **ST / SP:** Starts / Stops timer
3. **☞:** Turns backlight on
4. Motion Sensitivity switch: Increases or decreases unit sensitivity
5. **♥:** Press to enter PULSE mode
6. **RESET / ▲:** Resets display mode values to zero, increases value in settings
7. Belt clip

#### LCD

1. STEP
2. DIST / TIMER
3. CAL / TIMER
4. kcal
5. min
6. hr
7. min
8. sec
9. min
10. sec

1. Displays when in PULSE mode
2. Displays when batteries are low
3. Displays when calories are shown
4. Displays when timer is running
5. AM / PM for 12 hour format
6. Indicating mode displayed

- **STEP** displays the number of steps taken and the count-up timer
- **DIST / TIMER** displays the distance traveled and the count-up timer
- **CAL / TIMER** displays the approximate number of calories burned and the count-up timer
- 7. Weight in kg or ml\*
- 8. Weight in lb or oz\*\*
- 9. Displays when in Timer Mode
- 10. Stride in cm or inches\*

**NOTE:** Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

#### GETTING STARTED

- 1. **INSULATION TAPE**
- Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

**NOTE:** The unit will not work until the tape is pulled out.

#### BATTERIES

1. Press **MODE** until the STEP mode is displayed.
2. Press **hold MODE** for two seconds. The 12-hour value will flash. Press **RESET / ▲** to select between 12 hour and 24 hour format.

**NOTE:** Shows when batteries are low.

**To open the cover:**

1. Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the **COVER RELEASE** button with the other.

**TO VIEW VALUES**

1. To view step counts, distance traveled and calories burned:

Press **MODE** until the desired mode is displayed.

Press **RESET / ▲** to enter the desired mode.

**NOTE:** The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

#### MEASURING PULSE RATE

The built-in Pulse meter provides an easy way to measure your pulse rate while working out.

A person's pulse rate indicates the number of times that the heart beats within a given amount of time. This unit attempts to calculate approximately how many times a heart will beat in one minute.

Place your finger loosely on the Pulse meter on the outside of your wrist.

Press your finger loosely on the Pulse meter on the outside of your wrist.

Press **MODE** until the STEP mode is displayed.

Press **hold MODE** for two seconds. The 12-hour value will flash. Press **RESET / ▲** to select between 12 hour and 24 hour format.

**NOTE:** Shows when batteries are low.

**To open the cover:**

1. Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the **COVER RELEASE** button with the other.

**TO VIEW VALUES**

1. To view step counts, distance traveled and calories burned:

Press **MODE** until the desired mode is displayed.

Press **RESET / ▲** to enter the desired mode.

**NOTE:** The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

3. Press **MODE**, the hour digits will flash.
4. Press **RESET / ▲** to alter hour value. Press and hold to increase the value rapidly.
5. Press **MODE** to confirm the change and move on to the next setting.
6. Repeat 3, 4 to complete setting minute and second values.

#### ADJUSTING THE SETTINGS

#### DISTANCE AND CALORIES

Total distance = steps taken x average step length. Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of individual stride.

Precise calorie burned calculations require taking into account many factors. The PE326PM uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

The stride numbers will flash.

**To set stride length and body weight:**

1. In **DIST / TIMER** or **CAL / TIMER** mode press **STRIDE / WEIGHT** display for two seconds to enter STRIDE / WEIGHT display.

The following diagram will give you some basic reference to the proper amount of motion sensitivity.

Wait the proper amount of time; measurements can take 6-12 seconds depending on the stability of the signals received.

**FITNESS TIPS**

To keep fit, it generally takes a person weighing 60kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories.

The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

## Contapassi con misurazione delle pulsazioni

### Modello: PE326PM

#### MANUALE PER L'UTENTE

#### INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto un contapassi Oregon Scientific™ (PE326PM).

Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

Se non si ottiene una rilevazione, o se si ritiene che la rilevazione non sia corretta, seguire i suggerimenti per ottenere misurazioni precise.

Il sensore è sensibile alle fonti luminose. Per impedire l'entrata della luce, coprire interamente la zona del sensore con la punta del dito.

Il sensore è sensibile alle fonti luminose. Per impedire l'entrata della luce, coprire interamente la zona del sensore con la punta del dito.

Ritornare distesi e fermi durante la misurazione. Il movimento può influire sulla rilevazione.

Attendere un lasso di tempo adeguato; possono essere necessari dai 6 ai 12 secondi per rilevare i dati, a seconda della stabilità dei segnali ricevuti.

**FITNESS TIPS**

To keep fit, it generally takes a person weighing 60kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories.

The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)\*.

Press **MODE**, the weight numbers will flash.

Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)\*.

Press **MODE** to confirm and exit.

**NOTE:** Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of step, walk 100 paces and divide distance traveled by 10.

Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm



## Podómetro con medidor de pulsaciones

Modelo: PE326FM

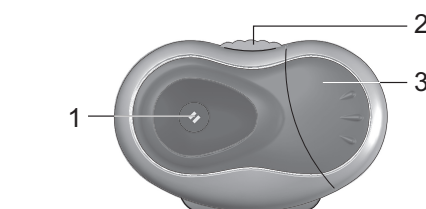
### MANUAL DE USUARIO

#### ES

**INTRODUCCIÓN**  
Gracias por elegir un podómetro (PE326FM) de Oregon Scientific™. Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

#### CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

##### VISTA FRONTAL

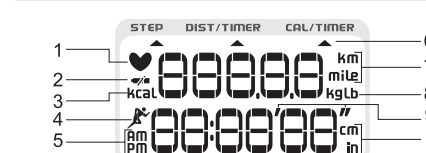


- Medidor de pulsaciones: Introduce el dedo para medir el número de pulsaciones.
- APERTURA DE LA CUBIERTA:** Pulse aquí para abrir la cubierta protectora.
- Compartimento para las pilas

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER y CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicio / Parada cronómetro.
- ♀: Enciende la retroiluminación.
- Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o reduce la sensibilidad de la unidad.
- ♥: Pulse para entrar en modo PULSO.
- RESET / ▲: Vuelve los valores del modo de pantalla a cero, sube el valor en ajustes.
- Clip para la cinta

##### LCD



- Se muestra en Modo PULSO.
- Aparece cuando las pilas están casi gastadas.
- Aparece cuando se muestran las calorías.
- Aparece cuando funciona cronómetro.
- AM / PM para el formato de 12 horas.
- Indica el modo que se muestra:
  - STEP muestra el número de pasos dados y el reloj.
  - DIST / TIMER muestra la distancia recorrida y el temporizador.
  - CAL / TIMER muestra el número de calorías quemadas y el temporizador.
- Distancia en millas o km.
- Peso en libras o kg.
- Se muestra en Modo Cronómetro.
- Paso en cm o pulgadas.

#### PARA EMPEZAR

##### CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento para pilas.

##### NOTA

La unidad no funcionará hasta que se retire la cinta.

##### PILAS



#### Para cambiar las pilas:

- Apretar y tirar con suavidad de la tapa del compartimento para pilas.
- Introduzca 2 pilas LR44 de 1,5 V equivalente.
- Vuelva a colocar la tapa del compartimento para pilas.

##### NOTA

Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

#### PARA CONSULTAR LOS VALORES

Para visualizar los pasos dados, distancia recorrida y calorías quemadas, pulse RESET / ▲ en el modo STEP (paso).

#### RELOJ

Pulse MODE hasta que aparezca el modo STEP.

Mantenga el podómetro recto, colóje el clip con una mano y pulse el botón de APERTURA DE LA CUBIERTA con la otra.

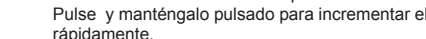
#### RELOJ

Pulse MODE y el dígito de las horas parpadeará.

Pulse el botón RESET / ▲ para modificar el valor. Pulse y manténgalo pulsado para incrementar el ajuste rápidamente.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsaciones PE326FM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con medidor de pulsaciones

Modelo: PE326FM

### MANUAL DE USUARIO

#### ES

**INTRODUCCIÓN**  
Gracias por elegir un podómetro (PE326FM) de Oregon Scientific™. Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

#### CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

##### VISTA FRONTAL

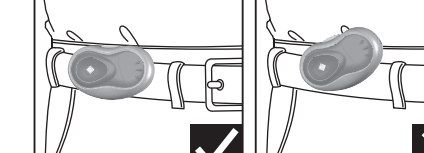


- Medidor de pulsaciones: Introduce el dedo para medir el número de pulsaciones.
- APERTURA DE LA CUBIERTA:** Pulse aquí para abrir la cubierta protectora.
- Compartimento para las pilas

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER y CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicio / Parada cronómetro.
- ♀: Enciende la retroiluminación.
- Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o reduce la sensibilidad de la unidad.
- ♥: Pulse para entrar en modo PULSO.
- RESET / ▲: Vuelve los valores del modo de pantalla a cero, sube el valor en ajustes.
- Clip para la cinta

##### LCD



- Se muestra en Modo PULSO.
- Aparece cuando las pilas están casi gastadas.
- Aparece cuando se muestran las calorías.
- Aparece cuando funciona cronómetro.
- AM / PM para el formato de 12 horas.
- Indica el modo que se muestra:
  - STEP muestra el número de pasos dados y el reloj.
  - DIST / TIMER muestra la distancia recorrida y el temporizador.
  - CAL / TIMER muestra el número de calorías quemadas y el temporizador.
- Distancia en millas o km.
- Peso en libras o kg.
- Se muestra en Modo Cronómetro.
- Paso en cm o pulgadas.

#### PARA EMPEZAR

##### CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento para pilas.

##### NOTA

La unidad no funcionará hasta que se retire la cinta.

##### PILAS



#### Para cambiar las pilas:

- Apretar y tirar con suavidad de la tapa del compartimento para pilas.
- Introduzca 2 pilas LR44 de 1,5 V equivalente.
- Vuelva a colocar la tapa del compartimento para pilas.

##### NOTA

Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

#### PARA CONSULTAR LOS VALORES

Para visualizar los pasos dados, distancia recorrida y calorías quemadas, pulse RESET / ▲ en el modo STEP (paso).

#### RELOJ

Pulse MODE hasta que aparezca el modo STEP.

Mantenga el podómetro recto, colóje el clip con una mano y pulse el botón de APERTURA DE LA CUBIERTA con la otra.

#### RELOJ

Pulse MODE y el dígito de las horas parpadeará.

Pulse el botón RESET / ▲ para modificar el valor. Pulse y manténgalo pulsado para incrementar el ajuste rápidamente.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsaciones PE326FM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con Medidor de Pulsación

Modelo: PE326PM

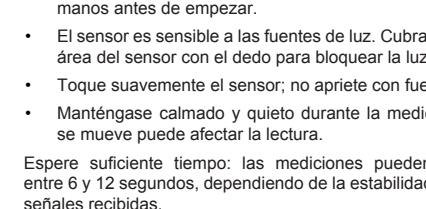
### MANUAL DO USUÁRIO

#### PT

**INTRODUÇÃO**  
Agradecemos por selecionar este podômetro da Oregon Scientific™ (PE326PM). Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo a passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

##### VISTA FRONTAL

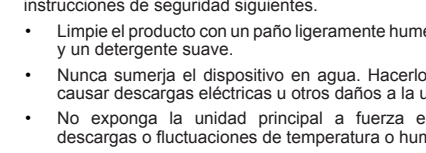


- Medidor de pulsação: Coloque o dedo para medir a pulsação.
- COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora.
- Compartimento de pilha

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER e CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicia / Para o timer.
- ♀: Liga a luz de fundo.
- Interruptor de sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.
- ♥: Pressione para entrar no modo PULSE.
- RESET / ▲: Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes.
- Clipe para cinto

##### TELA LCD



- Exibido quando o aparelho está no modo PULSE.
- Exibido quando as pilhas estão fracas.
- Exibido quando os calorias são indicados.
- Exibido quando o timer está em funcionamento.
- Indica AM / PM no relógio com formato 12 horas.
- Indica o modo exibido:
  - STEP - exibe o número de passos dados e o timer.
  - DIST / TIMER - exibe a distância percorrida e o relógio de contagem progressiva.
  - CAL / TIMER - exibe o número aproximado de calorias queimadas e o timer de contagem progressiva.
- Distância em milhas ou milhas.
- Peso em lb ou kg.
- Exibido no modo Podômetro.
- Passo em cm ou polegadas.

#### PARA EMPEZAR

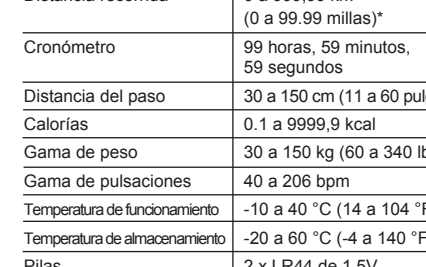
##### FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

##### PILHAS



#### Para trocar as pilhas:

- Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
- Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
- Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas a locais autorizados de coleta autorizada.

#### COMO VERIFICAR OS VALORES

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas, pressione RESET / ▲ no modo STEP.

#### RELOGIO

Pulse MODE até chegar ao Modo STEP.

Pressione e mantenha pressionado MODE por dois segundos. O valor de 12 horas piscará.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsación PE326PM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con Medidor de Pulsación

Modelo: PE326PM

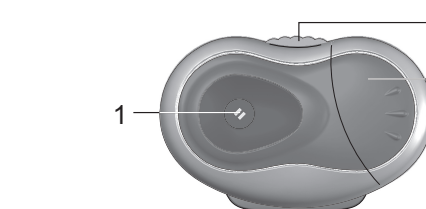
### MANUAL DO USUÁRIO

#### PT

**INTRODUÇÃO**  
Agradecemos por selecionar este podômetro da Oregon Scientific™ (PE326PM). Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo a passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

##### VISTA FRONTAL

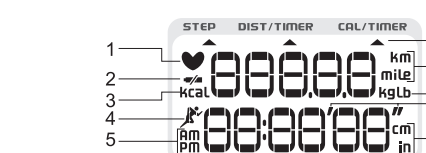


- Medidor de pulsação: Coloque o dedo para medir a pulsação.
- COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora.
- Compartimento de pilha

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER e CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicia / Para o timer.
- ♀: Liga a luz de fundo.
- Interruptor de sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.
- ♥: Pressione para entrar no modo PULSE.
- RESET / ▲: Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes.
- Clipe para cinto

##### TELA LCD



- Exibido quando o aparelho está no modo PULSE.
- Exibido quando as pilhas estão fracas.
- Exibido quando os calorias são indicados.
- Exibido quando o timer está em funcionamento.
- Indica AM / PM no relógio com formato 12 horas.
- Indica o modo exibido:
  - STEP - exibe o número de passos dados e o timer.
  - DIST / TIMER - exibe a distância percorrida e o relógio de contagem progressiva.
  - CAL / TIMER - exibe o número aproximado de calorias queimadas e o timer de contagem progressiva.
- Distância em milhas ou milhas.
- Peso em lb ou kg.
- Exibido no modo Podômetro.
- Passo em cm ou polegadas.

#### PARA EMPEZAR

##### FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

##### PILHAS



#### Para trocar as pilhas:

- Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
- Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
- Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas a locais autorizados de coleta autorizada.

#### COMO VERIFICAR OS VALORES

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas, pressione RESET / ▲ no modo STEP.

#### RELOGIO

Pulse MODE até chegar ao Modo STEP.

Pressione e mantenha pressionado MODE por dois segundos. O valor de 12 horas piscará.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsación PE326PM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con Medidor de Pulsación

Modelo: PE326PM

### MANUAL DO USUÁRIO

#### PT

**INTRODUÇÃO**  
Agradecemos por selecionar este podômetro da Oregon Scientific™ (PE326PM). Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo a passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

##### VISTA FRONTAL

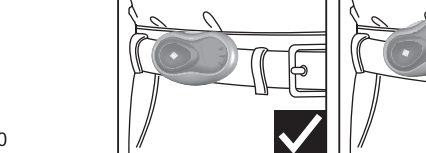


- Medidor de pulsação: Coloque o dedo para medir a pulsação.
- COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora.
- Compartimento de pilha

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER e CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicia / Para o timer.
- ♀: Liga a luz de fundo.
- Interruptor de sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.
- ♥: Pressione para entrar no modo PULSE.
- RESET / ▲: Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes.
- Clipe para cinto

##### TELA LCD



- Exibido quando o aparelho está no modo PULSE.
- Exibido quando as pilhas estão fracas.
- Exibido quando os calorias são indicados.
- Exibido quando o timer está em funcionamento.
- Indica AM / PM no relógio com formato 12 horas.
- Indica o modo exibido:
  - STEP - exibe o número de passos dados e o timer.
  - DIST / TIMER - exibe a distância percorrida e o relógio de contagem progressiva.
  - CAL / TIMER - exibe o número aproximado de calorias queimadas e o timer de contagem progressiva.
- Distância em milhas ou milhas.
- Peso em lb ou kg.
- Exibido no modo Podômetro.
- Passo em cm ou polegadas.

#### PARA EMPEZAR

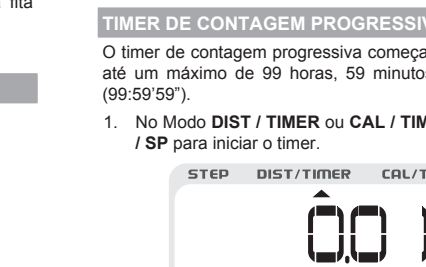
##### FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

##### PILHAS



#### Para trocar as pilhas:

- Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
- Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
- Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas a locais autorizados de coleta autorizada.

#### COMO VERIFICAR OS VALORES

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas, pressione RESET / ▲ no modo STEP.

#### RELOGIO

Pulse MODE até chegar ao Modo STEP.

Pressione e mantenha pressionado MODE por dois segundos. O valor de 12 horas piscará.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsación PE326PM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con Medidor de Pulsación

Modelo: PE326PM

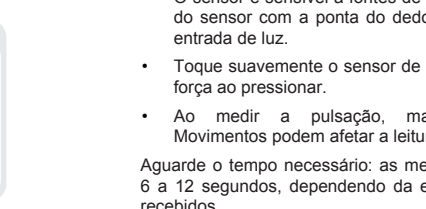
### MANUAL DO USUÁRIO

#### PT

**INTRODUÇÃO**  
Agradecemos por selecionar este podômetro da Oregon Scientific™ (PE326PM). Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo a passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

##### VISTA FRONTAL

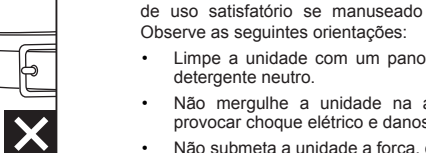


- Medidor de pulsação: Coloque o dedo para medir a pulsação.
- COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora.
- Compartimento de pilha

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER e CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicia / Para o timer.
- ♀: Liga a luz de fundo.
- Interruptor de sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.
- ♥: Pressione para entrar no modo PULSE.
- RESET / ▲: Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes.
- Clipe para cinto

##### TELA LCD



- Exibido quando o aparelho está no modo PULSE.
- Exibido quando as pilhas estão fracas.
- Exibido quando os calorias são indicados.
- Exibido quando o timer está em funcionamento.
- Indica AM / PM no relógio com formato 12 horas.
- Indica o modo exibido:
  - STEP - exibe o número de passos dados e o timer.
  - DIST / TIMER - exibe a distância percorrida e o relógio de contagem progressiva.
  - CAL / TIMER - exibe o número aproximado de calorias queimadas e o timer de contagem progressiva.
- Distância em milhas ou milhas.
- Peso em lb ou kg.
- Exibido no modo Podômetro.
- Passo em cm ou polegadas.

#### PARA EMPEZAR

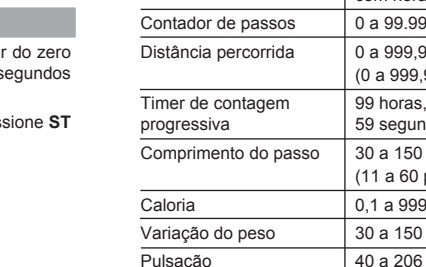
##### FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

##### PILHAS



#### Para trocar as pilhas:

- Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
- Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
- Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

##### NOTA

Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas a locais autorizados de coleta autorizada.

#### COMO VERIFICAR OS VALORES

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas, pressione RESET / ▲ no modo STEP.

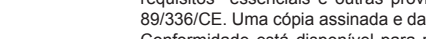
#### RELOGIO

Pulse MODE até chegar ao Modo STEP.

Pressione e mantenha pressionado MODE por dois segundos. O valor de 12 horas piscará.

#### EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Podómetro con medidor de pulsación PE326PM cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicita al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



## Podómetro con Medidor de Pulsación

Modelo: PE326PM

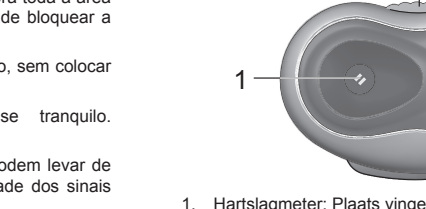
### MANUAL DO USUÁRIO

#### PT

**INTRODUÇÃO**  
Agradecemos por selecionar este podômetro da Oregon Scientific™ (PE326PM). Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo a passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

##### VISTA FRONTAL



- Medidor de pulsação: Coloque o dedo para medir a pulsação.
- COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora.
- Compartimento de pilha

##### INTERIOR

- MODE: Alterna entre STEP, DIST / TIMER e CAL / TIMER.
- ST / SP: Inicia / Para o timer.
- ♀: Liga a luz de fundo.
- Interruptor de sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.
- ♥: Pressione para entrar no modo PULSE.
- RESET / ▲