

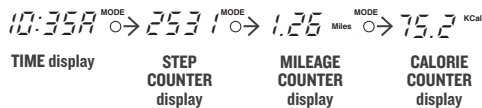
MYGUARD FITNESSTRACKER

QUICK START GUIDE

Welcome to MyGuard Fitness Tracking!

The Fitness Tracker helps you toward your goal of 10,000 steps a day by counting your steps, keeping the time, and estimating how far you've walked and how many calories you've burned.

To change display screens: Press the MODE button. The Fitness Tracker goes through its screens in the following order.



Setting the Time

1. Press the MODE button until you see "12:00A" on the display.
2. Press and hold the SET button until the "12" starts flashing.
3. Press the MODE button to adjust the hour (including AM or PM). Press SET when you've got the right hour.
4. Press the MODE button to adjust the minutes. Press SET when you've got the right minutes.

Resetting the Step Counter

1. Press the MODE button until you see the time on the display, then press MODE once more to access the step counter.
2. Press and hold the SET button until the screen shows "0."

Hitting Your Steps Goal: Good Job!

When you get to 10,000 steps, the Fitness Tracker displays "Good Job, 10000." Press any button to go back to the regular display. The Fitness Tracker keeps adding steps to your total until you reset it.

To reset the step counter: In the step counter screen, press and hold the SET button until the counter reads "0."

Customizing the Mileage Counter

The Fitness Tracker also estimates the distance you've walked based on your number of steps and your estimated step length. The Fitness Tracker's default step length is 24 inches (average step length for most people is 24–26 inches).

To change the step length:

1. Press the MODE button until you get to the mileage counter screen.
2. Press and hold the SET button until the display says "24 in."
3. To increase your step length, press the MODE button. Each press increases the step length by 2 inches (up to 80 inches).

Notes:

- To decrease step length, press MODE until you get to 80 inches. Then press MODE again to start back at 20 inches.
- If you're not sure what your step length is, try measuring the distance you walk taking 10 steps, then divide by 10. That's a good estimate for your average step length.

Customizing the Calorie Counter

The Fitness Tracker also estimates the calories you've burned based on your number of steps and your estimated weight. The Fitness Tracker's default weight is 130 lbs.

To change the default weight:

1. Press the MODE button until you get to the calorie counter screen.
2. Press and hold the SET button until the display says "130 lb."
3. To increase the default weight, press the MODE button. Each press increases the weight by 5 lbs (up to 250 lbs).

Note: To decrease the default weight, press MODE until you get to 250 lbs. Then press MODE again to start back at 70 lbs.

Switching between US and Metric Measurements

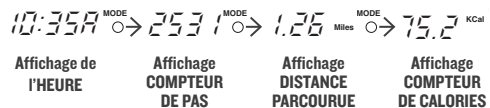
By default, the Fitness Tracker uses US measurements (inches, miles, and lbs). If you want to switch to Metric (centimeters, kilometers, and kilograms), press and hold the MODE button until the display flashes all of its characters (about 6 seconds). Repeat pressing and holding the MODE button to switch back.

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Bienvenue chez MyGuard suivi de forme physique!

Le suiveur de forme physique vous aide à atteindre votre objectif de 10 000 pas par jour en comptant vos pas, en chronométrant, et en estimant quelle distance a été parcourue et combien de calories ont été brûlées.

Pour changer d'écran d'affichage : Appuyer sur le bouton **MODE**. Le suiveur de forme physique affiche les différents écrans dans l'ordre suivant.



Réglage de l'heure

1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que « 12:00A » soit affiché.
2. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton SET jusqu'à ce que « 12 » commence à clignoter.
3. Appuyer sur le bouton MODE pour régler l'heure (y compris les AM ou PM). Appuyer sur SET lorsque l'heure est correcte.
4. Appuyer sur le bouton MODE pour régler les minutes. Appuyer sur SET lorsque les minutes sont correctes.

Réinitialisation du compteur de pas

1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'heure soit affichée sur l'écran, puis appuyer sur MODE encore une fois pour accéder au compteur de pas.
2. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton SET jusqu'à ce que l'écran affiche « 0 ».

Atteindre votre objectif de pas : Good Job!

Lorsque 10 000 pas sont atteints, le suiveur de forme affiche « Good Job, 10000. » (excellent travail, 10 000). Appuyer sur n'importe quel bouton pour revenir à l'affichage normal. Le suiveur de forme physique continue à additionner les pas au total jusqu'à ce qu'il soit réinitialisé.

Pour réinitialiser le compteur de pas : Sur l'écran compteur de pas, appuyer et maintenir le bouton SET jusqu'à ce que le compteur affiche « 0 ».

Personnalisation du compteur de distance

Le suiveur de forme estime aussi la distance de marche parcourue en fonction du nombre de pas et de la longueur estimée du pas. La longueur du pas par défaut du suiveur de forme est de 61 cm (24 po). La longueur moyenne de pas de la plupart des gens est de 61 à 66 cm (24-26 po).

Pour changer la longueur de pas :

1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que le compteur de distance s'affiche.
2. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton SET jusqu'à ce que l'écran affiche « 24 in ».
3. Pour augmenter la longueur de pas, appuyer sur le bouton MODE. Chaque pression augmente la longueur d'environ 5 cm (2 pouces), jusqu'à 203 cm (80 pouces).

Remarques :

- Pour diminuer la longueur du pas, appuyer sur MODE jusqu'à atteindre 80 pouces (203 cm). Puis appuyer sur MODE encore une fois pour recommencer à 61 cm (20 pouces).
- Si la longueur du pas n'est pas connue avec certitude, il est possible de l'évaluer en mesurant la longueur obtenue après 10 pas et en divisant le résultat par 10. C'est une bonne estimation pour une longueur de pas moyenne.

Personnalisation du compteur de calories

Le suiveur de forme estime aussi les calories dépensées en fonction du nombre de pas et du poids estimé. Le poids par défaut du suiveur de forme physique est de 59 kg (130 lb).

Pour changer le poids par défaut :

1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que le compteur de calories s'affiche.
2. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton SET jusqu'à ce que l'écran affiche « 130 lb » (59 kg).
3. Pour augmenter le poids par défaut, appuyer sur le bouton MODE. Chaque pression augmente le poids de 2,3 kg (5 lb), jusqu'à 113 kg (250 lb).

Remarque : Pour diminuer le poids par défaut, appuyer sur MODE jusqu'à atteindre 113 kg (250 lb). Puis appuyer sur MODE encore une fois pour recommencer à 59 kg (70 lb).

Commutation entre les mesures des É.-U. et métriques

Par défaut, le suiveur de forme physique utilise des mesures américaines (pouces, miles et lbs). Si l'utilisation du système métrique est souhaitable (centimètres, kilomètres et kilogrammes), appuyer et maintenir enfoncé le bouton MODE jusqu'à ce que tous les caractères de l'affichage clignotent (environ 6 secondes). Répéter la séquence d'appuyer et maintenir enfoncé le bouton MODE pour revenir aux mesures précédentes.

Español

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

¡Bienvenido al Seguimiento de Salud MyGuard!

El Seguidor de Salud le ayuda a usted a alcanzar su meta de 10,000 pasos diarios, contando sus pasos, manteniendo la hora, y estimando la distancia caminada y las calorías quemadas por usted.

Para cambiar las pantallas: Oprima el botón **MODE** (Modo). El Seguidor de Salud avanza a través de sus pantallas en el orden siguiente.

10:35A **MODE** → 253 **MODE** → 1.26 **Miles** **MODE** → 75.2 **KCal**

Indicación de HORA	Indicación del CONTADOR de PASOS	Indicación del CONTADOR de MILLAS	Indicación del CONTADOR de CALORIAS
--------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

Ajuste de la hora

1. Oprima el botón MODE (Modo) hasta que vea "12:00A" en la pantalla.
2. Oprima y no suelte el botón SET (Ajustar) hasta que "12" comience a destellar.
3. Oprima el botón MODE (Modo) para ajustar la hora (incluyendo AM o PM). Oprima SET cuando tenga la hora correcta.

4. Oprima el botón MODE (Modo) para ajustar los minutos. Oprima SET cuando tenga los minutos correctos.

Restablecimiento del contador de pasos

1. Oprima el botón MODE (Modo) hasta que vea la hora en la pantalla. Luego oprima MODE otra vez para acceder al contador de pasos.
2. Oprima y no suelte el botón SET (Ajustar) hasta que la pantalla muestre "0".

Al lograr su meta de pasos: ¡Buen trabajo!

Cuando usted alcanza los 10,000 pasos, el Seguidor de Salud muestra en la pantalla "Good Job, 10000." (Buen trabajo, 10000) Oprima cualquier botón para regresar a la pantalla normal. El Seguidor de Salud continua añadiendo pasos a su total hasta que usted lo restablece.

Para restablecer el contador de pasos: En la pantalla contador de pasos, oprima y no suelte el botón SET (Ajustar) hasta que la lectura del contador sea "0".

Personalización del contador de millas

El Seguidor de Salud también estima la distancia caminada por usted en base al número de pasos y la longitud de paso estimada de usted. La longitud de paso predeterminada del Seguidor de Salud es de 24 pulgadas (la longitud de paso media para la mayoría de las personas es de 24 a 26 pulgadas).

Para cambiar la longitud de paso:

1. Oprima el botón MODE (Modo) hasta que llegue a la pantalla contador de millas.
2. Oprima y no suelte el botón SET (Ajustar) hasta que la pantalla muestre "24 in." (24 pulg).
3. Para aumentar su longitud de paso, oprima el botón MODE (Modo). Cada pulsada del botón aumenta la longitud de paso por 2 pulgadas (hasta un máximo de 80 pulgadas).

Avisos:

- Para disminuir la longitud de paso, oprima MODE (Modo) hasta que llegue a 80 pulgadas. Luego oprima MODE nuevamente para comenzar otra vez a 20 pulgadas.
- Si no está seguro de cuál es su longitud de paso, intente medir la distancia que usted camina tomando 10 pasos, luego divida eso por 10. Ese es un buen valor estimado para su longitud de paso media.

Personalización del contador de calorías

El Seguidor de Salud también estima las calorías quemadas por usted en base al número de pasos de usted y su peso estimado. El peso predeterminado del Seguidor de Salud es de 130 lb.

Para cambiar el peso predeterminado:

1. Oprima el botón MODE (Modo) hasta que llegue a la pantalla contador de calorías.
2. Oprima y no suelte el botón SET (Ajustar) hasta que la pantalla muestre "130 lb."
3. Para aumentar el peso predeterminado, oprima el botón MODE (Modo). Cada pulsada del botón aumenta el peso por 5 lb (hasta un máximo de 250 lb).

Aviso: Para disminuir el peso predeterminado, oprima MODE (Modo) hasta que llegue a 250 lb. Luego oprima MODE nuevamente para comenzar otra vez a 70 lb.

Para cambiar entre unidades de medida estadounidenses y métricas

Por defecto, el Seguidor de Salud utiliza las medidas estadounidenses (pulgadas, millas y libras). Si usted quiere cambiar al sistema Métrico (centímetros, kilómetros y kilogramos), oprima y no suelte el botón MODE (Modo) hasta que todos los caracteres de la pantalla destellen (aproximadamente 6 segundos). Oprima y no suelte nuevamente el botón MODE (Modo) para regresar a las unidades anteriores.