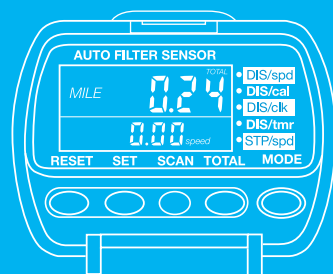



Walking Works
The Blue Program for a Healthier Nebraska





PEDOMETER INSTRUCTIONS

1. Set measurements to "miles" by pressing MODE button.
2. Measure your stride by walking 10 feet and dividing 10 by the number of steps you took.
3. Enter the length of your stride by pressing the MODE button, then press SET button repeatedly until your stride length is reached.
4. Clip the pedometer to you, close to the hip, and close the lid.
5. Start walking

INSTRUCCIONES DEL PODÓMETRO

1. Reajuste el podómetro al oprimir el botón de "RESET" (reajustar) por 5 segundos.
2. Fije la medida a "millas" oprimiendo el botón de "MODE" (modo)
3. Antes de fijar el podómetro, mida su paso caminando 10 pies y dividiendo por 10 el número de pasos que tomó.
4. Entre el largo de su paso oprimiendo "MODE" (modo), luego oprima el botón de "SET" (fijar) varias veces hasta que alcance el largo de su paso.
5. Ate el podómetro cerca de su cadera y cierre la tapa.
6. Comience a caminar.