



Step Counter Walking style One

• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

RU

Walking style One

Введение

Шагомер OMRON Walking style One подсчитывает количество сделанных Вами шагов, пройденное расстояние, затраченное время, количество израсходованных калорий и жиров во время ходьбы.

Шагомер OMRON Walking style One оборудован дисплеем, который одновременно отображает количество шагов и потраченное время. С помощью функции памяти прибор OMRON Walking style One может хранить и отображать данные за последние семь дней.

Кроме счетчика обычных шагов, прибор OMRON Walking style One также имеет режим аэробики, который позволяет подсчитывать количество фактически совершенных непрерывных шагов.

Устойчивые непрерывные или аэробные шаги - это физическая нагрузка, позволяющая нам поддерживать физическую форму. Аэробные шаги подсчитываются отдельно при непрерывной ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту и продолжительностью более 10 минут. Если во время длительной прогулки продолжительностью более 10 минут сделать передышку менее, чем на 1 минуту, то она будет считаться частью «продолжительной прогулки».



Например, если Вы идете со скоростью 120 шагов в минуту на протяжении 20 минут, то «количество фактически совершенных шагов» составит 2400.

Сколько шагов в день необходимо проходить?

Для поддержания здоровья в течении длительного времени и уменьшения риска приобретения хронических заболеваний необходимо проходить 10000 шагов в день. Для значительного снижения веса эта цифра должна составлять от 12000 до 15000 шагов. Для поддержания хорошей физической формы необходимо делать, по меньшей мере, 3000 (желательно больше) шагов в день в режиме «аэробика» (согласно рекомендации Дэвида Р. Бассетта младшего, профессора кафедры здоровья и физических упражнений, университет штата Теннесси, г. Ноксвилл).

Прибор OMRON Walking style One позволяет Вам контролировать и регулировать процесс ходьбы. Просто носите прибор OMRON Walking style One, а он будет подсчитывать все шаги, которые Вы делаете за день. Он прост в обращении: просто включите его и начинайте двигаться.

1 Рекомендации по применению шагомера OMRON Walking style One

1.1 Краткие указания по использованию

- Закрепите прибор OMRON Walking style One перпендикулярно поверхности земли (см. рисунок в разделе 4).
- Наденьте соответствующую обувь.
- Старайтесь двигаться с одинаковой скоростью.
- Не ходите слишком медленно или с изменяющейся скоростью (например, в людных местах).
- Подъем, спуск или вибрация могут привести к неверным результатам.

1.2 Меры предосторожности

- Держите прибор OMRON Walking style One вне досягаемости маленьких детей.
- Если маленький ребенок проглотит батарею, крышку от батареи или шуруп, следует немедленно обратиться к врачу.
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.
- Не бросайте и не наступайте на прибор.
- Не рекомендуется мыть прибор OMRON Walking style One или касаться его влажными руками.
- Следует избегать попадания попадания прямых солнечных лучей на прибор OMRON Walking style One.
- Не подвергайте прибор избыточной вибрации, ударам, воздействию электромагнитных полей и т.д.

2 Описание прибора



Передняя панель прибора

Задняя панель прибора

- A Кнопка MEMO
- B Кнопка MODE
- C Дисплей
- D Кнопка SET
- E Кнопка SYSTEM RESET
- F Шуруп крышки от батареи
- G Крепление/ крышка батареи

3 Настройки

Настройка времени, веса и длины шага необходима для записи количества шагов и последующего расчета количества затраченных калорий, объема сожженного жира и пройденной дистанции.

3.1 Определение длины шага

Для точного подсчета сначала необходимо точно измерить длину шага.

Как измерить длину шага?

Правильной длиной шага будет расстояние от мыска одной стопы до мыска другой. Для точного определения средней длины шага необходимо общую длину пройденных Вами десяти шагов разделить на количество этих шагов (10).



Рассчитайте длину шага по предложенной ниже формуле.

Пример. Если Вы прошли 5,5 метров, $5,5 \text{ м (общая длина)} / 10 \text{ (количество шагов)} = 0,55 \text{ м (55 см)}$.

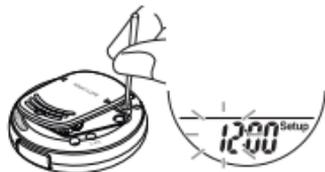
3.2 Установка времени

В комплект поставки прибора входят установленные батарейки. Включите прибор с помощью тонкого, но не хрупкого предмета (например, зубочистки).

Диапазон установки: 0:00 - 23:59

- 1 Начальная установка или установка после замены батареи.

Нажмите кнопку SYSTEM RESET на задней панели прибора, как показано на рисунке.



На дисплее будет мигать значение часа.

- 2 Каждое нажатие кнопки MEMO (вверх) или MODE (вниз), изменяет значение на один час.



Если в течение 5 минут не будет нажата ни одна кнопка, прибор автоматически выключится.

- 3 Нажмите кнопку SET, чтобы установить значение часа.



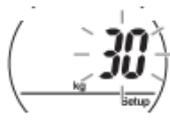
На дисплее будет мигать значение минут.

- 4 Нажимайте кнопку MEMO (вверх) или MODE (вниз), чтобы настроить значение, увеличивая/уменьшая его на одну минуту.



Чтобы увеличить/уменьшить значение на 10 минут нажмите и удерживайте кнопку.

- Нажмите кнопку SET, чтобы установить значение минут.
На дисплее будет мигать значение веса.



3.3 Установка веса

Диапазон установки: от 30 до 136 кг.

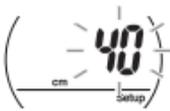
На дисплее мигает значение веса.



- Нажимайте кнопку MEMO (вверх) или MODE (вниз), чтобы настроить значение, увеличивая/уменьшая его на 1 кг.
Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы настроить значение, увеличивая/уменьшая его на 10 кг.



- Нажмите кнопку SET, чтобы установить значение веса.
На дисплее мигает значение длины шага.



3.4 Установка длины шага

Диапазон установки: от 30 до 120 см

На дисплее мигает значение длины шага.



- Нажимайте кнопку MEMO (вверх) или MODE (вниз), чтобы настроить значение, увеличивая/уменьшая его на 1 см.
Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы настроить значение, увеличивая/уменьшая его на 10 см.



- Нажмите кнопку SET, чтобы установить значение длины шага.
На дисплее отобразится число шагов и время.



Все установки завершены.

Примечания по установке времени

Чтобы установить значение времени в дальнейшем, следуйте нижеприведенным инструкциям.

- Нажмите кнопку SET.
На дисплее будет мигать значение часа.
- См. раздел 3.2.2, чтобы начать установку времени.

4 Фиксация шагомера

4.1 Как прикрепить шагомер

Закрепите прибор на ремне или на поясе.

- Не следует помещать прибор в задний карман брюк.

Примечание. Откройте крепежную клипсу, чтобы снять прибор. В зависимости от материала, из которого сделан ремень, крепление может его поцарапать при резком закреплении или снятии прибора.



Постарайтесь установить шагомер таким образом, чтобы дисплей находился перпендикулярно земле.

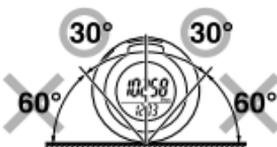
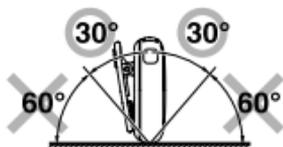
Как подсчитываются шаги

Для предотвращения ошибочного подсчета в начале ходьбы прибор не будет отображать счет шагов в первые четыре секунды движения. Если Вы продолжаете ходьбу более четырех секунд, то, по прошествии этого времени, на экране отобразится общее количество пройденных шагов и счет будет продолжаться далее.

Прибор может неверно считать шаги в следующих случаях.

1 Неправильное закрепление шагомера

- Передняя панель прибора находится в положении под углом меньше 60° (на рисунке) или горизонтально земле.



2 При ходьбе с неравномерной скоростью

- При ходьбе шаркающей походкой или ношении сандалий
- При ходьбе с неравномерной скоростью в людных местах

3 Неравномерные движения прибора

- При вставании или принятии сидячего положения
- При занятиях спортом, отличающимся ходьбы
- При подъеме или спуске с лестницы или крутого склона



RU

- 4 Вибрация от движущегося транспортного средства
 - Вибрации от движущегося велосипеда, автомобиля, поезда или автобуса
- 5 Очень низкая скорость ходьбы

5 Использование шагомера

5.1 Эксплуатация шагомера OMRON Walking style One

- 1 Закрепите прибор у себя на одежде. См. раздел 4.1 «Как прикрепить шагомер».
- 2 Начните ходьбу.

Примечание. По прошествии 10 минут непрерывной ходьбы со скоростью 60 шагов в минуту активируется режим аэробики. Он отключается после перерыва в ходьбе равного или более 1 минуты.

- 3 Нажмите кнопку MODE, чтобы отобразить данные.

Примечания:

- Прибор не отключается.
- После полуночи (0:00) на дисплее шагомера сбрасываются все значения до «0».

5.2 Изменение режима отображения данных на дисплее

Нажмите кнопку MODE, чтобы изменить режим отображения данных на дисплее.

При каждом нажатии кнопки MODE будет изменяться режим отображения данных на дисплее.



5.3 Режим экономии энергии

Если в течение 5 минут не будет нажата ни одна кнопка, дисплей автоматически выключится. Однако прибор продолжит считать шаги. Этот режим предназначен для увеличения длительности работы батареи. Нажмите кнопку MEMO или MODE, чтобы вновь включить дисплей.

6 Память

6.1 Использование функции памяти

Прибор может хранить и отображать данные за последние семь дней.

Данные текущего дня автоматически сохраняются в памяти по прошествии времени 0:00. На дисплее будет установлено значение «0».

Просмотр данных в памяти

Нажимайте кнопку **MODE**, пока не отобразятся необходимые данные.

- Steps - Количество шагов
- aerobic - количество шагов в режиме «аэробика» и затраченное время
- kcal - количество потраченных калорий (Ккал) и сожженного жира (г)
- km - пройденное расстояние



Нажмите кнопку **MEMO**.

Отобразятся данные предыдущего дня. Продолжайте нажимать кнопку **MEMO**, чтобы отобразить данные за все семь дней.



Примечание. Если в течение 1 минуты не будет нажата ни одна кнопка, на дисплее отобразятся данные текущего дня.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы вернуться к данным текущего дня.

6.2 Использование функции сброса настроек

Используйте функцию сброса настроек в следующих случаях.

- На дисплее неразборчивое изображение
- Необходимо удалить все данные

Нажмите кнопку сброса настроек на задней панели прибора.

Все данные в памяти будут удалены, а для всех установок будут установлены значения по умолчанию.

Чтобы установить время, вес и длину шага, см. раздел 3 «Настройки».



7 Установка батареи

7.1 Замена батареи

При покупке прибора в шагомере уже установлена батарея.

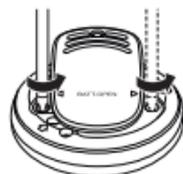


Индикатор низкого заряда батареи

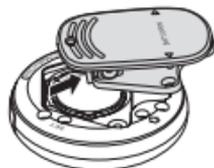
При появлении на экране индикатора низкого заряда батареи сразу же замените старую батарею новой типа CR2032.

При извлечении батареи из прибора будут удалены все настройки и данные из памяти. Выпишите в записную книжку данные, которые могут понадобиться позже.

- 1 Снимите шурупы с крышки батареи, расположенной на задней панели прибора.
С помощью маленькой отвертки снимите шурупы с крышки батареи.

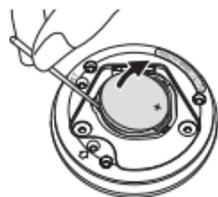


- 2 Снимите крышку батареи.



- 3 Извлеките старую батарею.
Извлеките батарею с помощью тонкой, но не хрупкой палочки.

Примечание. НЕЛЬЗЯ использовать металлическую отвертку или щипцы.



Внимание!

- Утилизировать прибор, батарею и детали прибора следует в соответствии с местными стандартами по утилизации. Несоблюдение этих актов при утилизации может привести к загрязнению окружающей среды.
 - Запрещается бросать батарею в огонь, так как она может взорваться.
- 4 Установите новую батарею.
Установите батарею знаком плюс (+) вверх. Установите батарею по направлению стрелки.



5 Поместите на место крышку батареи. Вставьте выступающую часть крышки батареи.

Закрутите шурупы на крышке батареи. После установки батареи настройте время, вес и длину шага. См. раздел 3 «Настройки».



8 Уход и хранение

Для сохранения шагомера в хорошем состоянии и для защиты от повреждений следуйте следующим инструкциям:

Внимание! Не разбирайте и не изменяйте прибор. Изменения и модификации, не одобренные компанией Omron Healthcare, приведут к прекращению гарантийного обслуживания.

Для чистки прибора используйте мягкую сухую ткань.

Не следует использовать абразивные или быстро испаряющиеся чистящие средства.

Нельзя опускать прибор или какие-либо его части в воду.

Прибор не является водонепроницаемым. Запрещается мыть прибор или касаться его влажными руками. Избегайте попадания в прибор воды.

Прибор следует хранить в сухом, закрытом месте.

Следует избегать попадания прямых солнечных лучей на прибор, а также подвергать его воздействию высоких температур, высокой влажности, воды и (или) пыли.

Не подвергайте прибор сильным ударам, не бросайте и не наступайте на него.

Если прибор не планируется использовать в течение трех или более месяцев, батарею следует извлечь.

Используйте прибор в соответствии с инструкциями этого руководства.



**Надлежащая утилизация продукта
(использованное электрическое и
электронное оборудование)**

Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите этот продукт от других типов отходов и утилизируйте его надлежащим образом для рационального повторного использования материальных ресурсов.

Домашним потребителям следует связаться с розничным торговым представителем, у которого продукт был приобретен, или местным органом власти, для получения подробной информации о том, куда и как доставить данный прибор для экологически безопасной переработки.

Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами.

Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.

9 Поиск и устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Устранение
	Низкий заряд или разрядка батареи.	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032.
После нажатия кнопок MODE или MEMO на дисплее ничего не отображается.	Низкий заряд или разрядка батареи.	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032.
	Несоблюдена полярность при установке батареи (+ и -).	Установите батарею в правильное положение.
На дисплее отображаются неверные значения.	Прибор закреплен неправильно.	Следуйте инструкциям (см. раздел 4.1).
	Вы идете с непостоянной скоростью.	Не меняйте скорость ходьбы (см. раздел 4.1).
	Введены неверные установки.	Смените установки.

Производитель	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Япония
Представитель в ЕС	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Нидерланды www.omron-healthcare.com
Дочерняя компания	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Великобритания
Дочерняя компания	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a 68163 Mannheim, Германия www.omron-medizintechnik.de
Дочерняя компания	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Франция

RU

10 Технические данные

Название продукта	Walking style One
Тип	HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E
Питание	Литиевая батарея 3 В типа CR2032
Срок службы батареи	Срок службы новой батареи составит приблизительно один год (при измерении 10000 шагов в день). Примечание. Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена только для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения одного года.
Диапазон измерений	Количество шагов: от 0 до 99999 шагов Количество аэробных шагов: от 0 до 99999 шагов Продолжительность аэробной прогулки: от 0 до 1440 минут Затраченные калории: от 0 до 99999 ккал Объем сожженного жира: от 0 до 199,9 г Пройденное расстояние: от 0,00 до 999,99 км Время: от 00:00 до 23:59
Объем памяти	Могут отображаться данные за предыдущие 7 дней.
Диапазон установки	Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей) Вес: от 30 до 136 кг с приращением по 1 кг Длина шага: от 30 до 120 см с приращением по 1 см
Рабочая температура/ влажность	От -10 °C до +40 °C; от 30 % до 85 % относительной влажности
Температура, влажность, давление хранения	От -20 °C до +60 °C; от 10 % до 95 % относительной влажности; 700 - 1060 гПа
Точность подсчета шагов	В пределах +/- 5 % (согласно вибрационному испытательному аппарату)
Точность измерения времени	В пределах +/- 90 секунд среднемесячного отклонения (при нормальной температуре)
Внешние размеры	Приблизительно 53 (Ш) x 53 (В) x 25,8 (Д) мм
Вес	Приблизительно 33 г (вместе с батареей)
Дополнительные принадлежности	Литиевая батарея 3 В типа CR2032 и инструкция по эксплуатации.

В целях повышения качества продукции компания может изменить технические характеристики без предварительного уведомления.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента его покупки.

Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и (или) любые повреждения в результате неправильного применения (например, бросание или плохое обращение), нанесенные пользователем. Поврежденные продукты подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.

