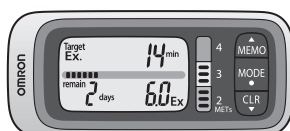


OMRON

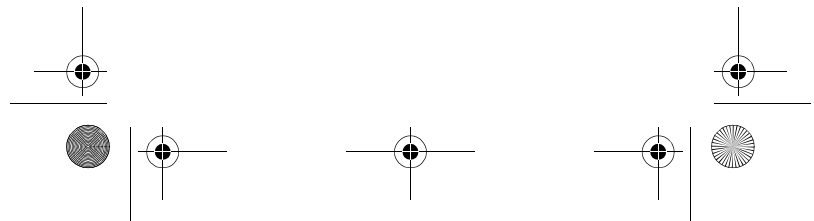
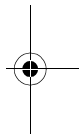
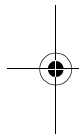
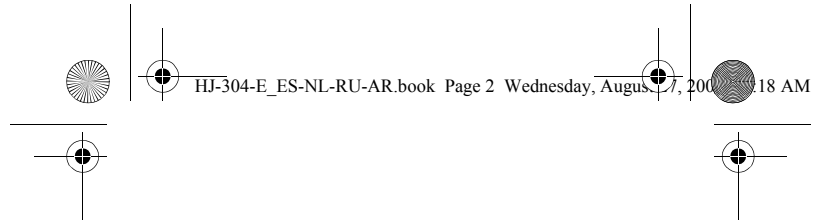


Step counter Walking style X

• Manual de instrucciones	73	ES
• Gebruiksaanwijzing	91	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	109	RU
• كتيب الإرشادات	1	AR

A Good Sense of Health

IM-HJ-304-E-02-08/08
5321065-6B



1 Introducción

El podómetro OMRON Walking style X puede medir la intensidad y la cantidad de ejercicio al caminar, además de medir el número de pasos y el número de calorías quemadas. Esto lo convierte en una guía útil para la planificación de un programa de ejercicios basado en la intensidad y la cantidad de actividad. Estas se expresan en MET para la intensidad de ejercicio y Ex (Ejercicio) para la cantidad de ejercicio.

■ MET (equivalente metabólico)

Indica la intensidad de ejercicio en proporción a la intensidad utilizada al descansar. Como promedio, al sentarse en reposo se utiliza 1 MET y al caminar a paso normal (4 km/h) se utilizan 3 MET.

■ Ex (unidades de ejercicio)

Indica la cantidad de ejercicio como cantidad Ex. Es decir, la intensidad de ejercicio multiplicada por el tiempo (horas). Un período menos prolongado de actividad física enérgica sería igual a 1 Ex, más rápido de lo que sería una actividad más pausada.

- Caminar a 3 MET durante 1 h: $3 \text{ MET} \times 1 \text{ h} = 3 \text{ Ex}$
- Caminar a 3 MET durante 30 min: $3 \text{ MET} \times 0,5 \text{ h} = 1,5 \text{ Ex}$

* Las directrices (2007) del American College of Sports Medicine (ACSM, Colegio estadounidense de medicina deportiva) recomiendan al menos 30 min de ejercicio de 3 MET o más al día (referencia del capítulo 13).

■ Características del podómetro OMRON Walking style X

Esta unidad está ajustada para un objetivo semanal de 21 Ex.

($3 \text{ MET} \times 1 \text{ h} = 3 \text{ Ex}$, $3 \text{ Ex} \times 7 \text{ días} = 21 \text{ Ex}$)

Pasos de Ex (ejercicio)

Solamente se cuentan los pasos de 3 MET o más.

Indicador de intensidad al caminar (MET)

Muestra la intensidad de la caminata del último minuto (de 2 a 4 MET). Intente caminar a un paso de modo que el indicador de la intensidad al caminar sea 3 MET o más.

Ex restante esta semana

Muestra la cantidad de Ex restante requerido para alcanzar el objetivo semanal. El símbolo Y aparece si ha hecho 21 Ex en una semana.

Indicador de Ex restante requerido

Muestra en forma de segmentos el número restante de Ex requerido para alcanzar el objetivo semanal.

Tiempo requerido para alcanzar el objetivo de Ex

Muestra la cantidad de tiempo requerida que debe caminar cada día para alcanzar el objetivo semanal. Dependiendo de la duración de la caminata el día anterior, el tiempo requerido variará.

ES

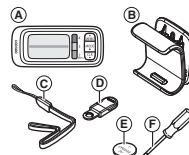
2 Uso del podómetro OMRON Walking style X

2.1 Precauciones

- Póngase en contacto con el médico o profesional sanitario antes de iniciar una reducción de peso o programa de ejercicios.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- Si un niño se traga cualquier pieza pequeña proporcionada, acuda inmediatamente a un médico.
- No haga oscilar la unidad por la correa. Hacer oscilar la unidad mientras se sujeta la correa puede producir una lesión.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de sus pantalones. Se podría dañar si se sienta con la unidad metida en el bolsillo.
- Si el líquido de la pila entra en contacto con los ojos, enjuáguelos inmediatamente con abundante agua limpia. Acuda al médico inmediatamente.
- Si el líquido de la pila entra en contacto con la piel o la ropa, enjuáguela inmediatamente con abundante agua limpia.
- No coloque la pila con las polaridades alineadas en la dirección equivocada.
- Sustituya la pila gastada por una nueva inmediatamente.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un período de tiempo prolongado (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.

3 Descripción general

- A** Unidad principal **B** Soporte
C Correa **D** Clip
E Pila
 * La pila ya está instalada en la unidad.
F Destornillador

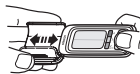


Soporte

Utilice este soporte al sujetar la unidad al cinturón o a la parte superior de los pantalones.

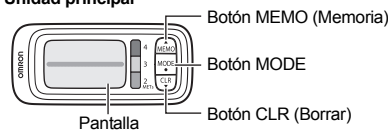
Sujete/retire el soporte como se muestra en las siguientes ilustraciones.

Nota:
 Al sujetar el soporte, no lo agarre fuertemente por la parte superior e inferior.

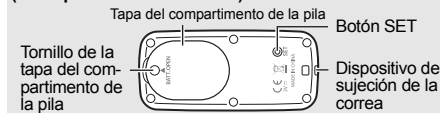


4 Descripción de la unidad

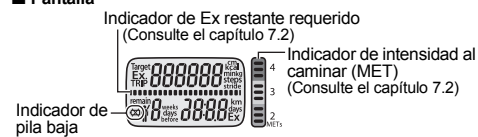
■ Unidad principal



(Parte posterior de la unidad)



■ Pantalla



Nota: Esta ilustración muestra todos los elementos.

ES

5 Configuración

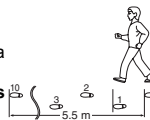
5.1 Determinación de la longitud de los pasos

Mida primero la longitud de los pasos para obtener una medida precisa.

¿Cómo se debe medir la longitud de los pasos?

La longitud correcta de los pasos es la que hay entre la punta de un pie y la del otro. Para medir la longitud media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar 10 pasos entre el número de pasos dados (10). Calcule la longitud de los pasos tal y como se indica en la siguiente fórmula.

Ejemplo: si ha caminado 5,5 metros, 5,5 m (distancia total)/ 10 (número de pasos) = 0,55 m (55 cm)



5.2 Configuración de la hora, el peso, la altura y la longitud de los pasos

Al utilizar la unidad por primera vez o si desea cambiar la configuración, siga los pasos que se indican a continuación.

- 1 Pulse el botón SET en la parte posterior de la unidad con una varilla fina y resistente que no se rompa fácilmente.



Nota: No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañar la unidad.

La hora parpadea en la pantalla.

Nota: Si no se realiza ningún ajuste durante más de 5 minutos...

- Al configurar la unidad por primera vez
→ Se apagará la pantalla.
- Al ajustar la configuración
→ Se volverá a la pantalla de objetivo.

* Para obtener más información sobre el rango de configuración consulte el capítulo 14 "Datos técnicos".

- 2 Configuración de la hora.

- (1) Pulse o para seleccionar el valor deseado para un ajuste.



- Pulse () para avanzar (retroceder) uno.

- Mantenga pulsado () para avanzar (retroceder) rápidamente.



- (2) Pulse para confirmar el ajuste.

- 3 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar el valor de minutos.

- 4 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar el peso.

- 5 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la altura.

- 6 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la longitud de los pasos.

Esto completa la configuración.

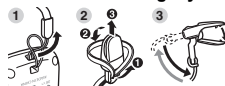
6 Uso del podómetro OMRON Walking style X

6.1 Ensamblaje del podómetro OMRON Walking style X

- 1 Ate la correa a la unidad.

- 2 Sujete el clip a la correa.

- 3 Abra y cierre el clip.



Nota: Presione la apertura del clip para retirar la unidad. Dependiendo del material, el clip puede dañar o producir rozaduras en la ropa si se sujeta o se retira bruscamente.

6.2 Cómo sujetar el podómetro OMRON Walking style X

Se recomienda sujetar la unidad al cinturón, un bolsillo o al bolso, o bien colgarla del cuello.

Cinturón

- 1 Sujete el soporte con la unidad a la banda o cinturón de los pantalones.



- 2 Fije la correa a los pantalones.

Bolsillo

- 1 Meta la unidad en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.



- 2 Fije la correa al borde del bolsillo.

Nota: No coloque la unidad en el bolsillo trasero de sus bermudas o pantalones.

Bolso

- 1 Coloque la unidad en el bolso.

Notas:

- Asegúrese de sostener bien el bolso.
- Compruebe que la unidad está bien sujeta al bolso.
- Fije la correa al borde del bolso.

Cuello

- 1 Ate una cuerda, una cinta o cordón (a la venta en establecimientos comerciales) a la unidad y cuélguesela del cuello.



Nota: La correa y el clip suministrados son para evitar la caída de la unidad. No cuelgue la unidad de su cintura o de un bolso.

6.3 Uso efectivo del podómetro OMRON Walking style X**ES**

- 1 Empiece a caminar.

Nota: Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de una caminata, la unidad no muestra el recuento de pasos de los primeros 4 segundos de la caminata. Si sigue caminando durante más de 4 segundos, la unidad muestra el recuento de pasos de los primeros 4 segundos y después sigue contando.

- 2 Tras la caminata, pulse **[MODE]** para leer los datos (consulte el capítulo 7 "Comprobación de los resultados de la medición").

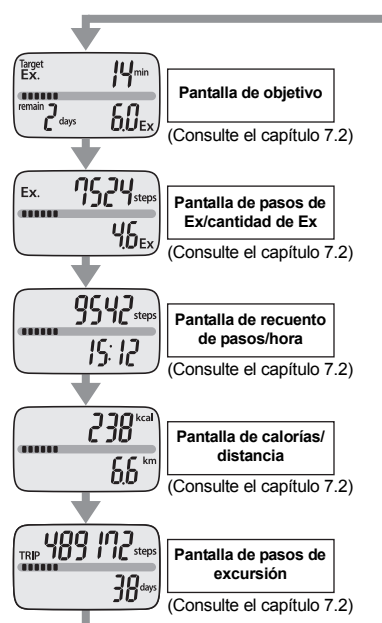
Nota: Esta unidad se pone a "0" a medianoche (0:00) todos los días.

Para garantizar un recuento de pasos preciso, asegúrese de leer "Casos en los que la unidad no podrá contar los pasos de forma precisa" en el capítulo 7.2 antes de utilizar la unidad.

7 Comprobación de los resultados de la medición

7.1 Secuencia de operaciones del botón

Pulse  para cambiar la pantalla.



■ Acerca de la función de ahorro de energía

Para ahorrar energía, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón durante más de 5 minutos. Sin embargo, la unidad seguirá controlando el recuento de pasos.

Pulse ,  o  para volver a encender la pantalla.

7.2 Acerca de las pantallas individuales

Pantalla de objetivo

Esta pantalla muestra el progreso hacia los 21 Ex por semana. Ayuda a conseguir el objetivo.

Indicador de Ex restante requerido

Esta escala tiene 21 segmentos. Cada segmento = 1 Ex y el recuento de segmentos disminuye el objetivo a medida que se hace ejercicio.

Tiempo requerido para alcanzar el objetivo de Ex

Muestra la cantidad de tiempo requerida (minutos) que debe caminar cada día para alcanzar el objetivo semanal. Cambia después de la caminata de cada día.

Los días que faltan de esta semana

1 ciclo representa una semana (7 días).

Ex restante esta semana

Muestra la cantidad de Ex que falta para alcanzar el objetivo semanal. Si alcanza 21 Ex en una semana, aparecerá el símbolo  y la cantidad de Ex total de la semana.

Pantalla de pasos de Ex/cantidad de Ex

Esta pantalla muestra solamente los pasos de Ex y la cantidad de Ex que se ajustaron a la intensidad recomendada para un ejercicio efectivo (3 MET o más).

Pasos de Ex

Muestra el número de pasos que miden 3 MET o más de todos los pasos dados durante un día.

Guía para caminar a 3 MET: caminar con un ritmo de 100 pasos por minuto de una longitud de paso de 70 cm ó 4 km/h.

Cantidad de Ex

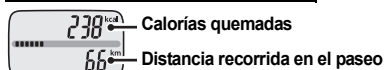
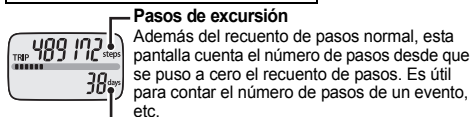
Es la cantidad de ejercicio calculada a partir de la intensidad al caminar y tiempo de caminata a 3 MET o más.

Indicador de intensidad al caminar (MET)

Muestra la intensidad de la caminata del último minuto (de 2 a 4 MET).

Nota: Esta pantalla se pone en blanco 1 minuto después de parar de caminar.

ES

Pantalla de recuento de pasos/hora**Pantalla de calorías/distancia****Pantalla de pasos de excursión****Pasos de excursión**

Además del recuento de pasos normal, esta pantalla cuenta el número de pasos desde que se puso a cero el recuento de pasos. Es útil para contar el número de pasos de un evento, etc.

Días de excursión

Es el número de días desde que se puso a cero por primera vez (inicio) el recuento de pasos de excursión hasta que se puso de nuevo a cero (finalización).

Nota: Si el número de pasos de excursión excede 999.999, el recuento de pasos y días se detiene.

■ **Casos en los que la unidad no podrá contar los pasos de forma precisa**

Movimiento irregular

- Cuando se coloca la unidad en un bolso que se mueve de forma irregular porque choca con los pies o la ropa.
- Cuando la unidad cuelga de su cintura o de un bolso.

Paso de caminata no uniforme

- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no camina a un paso uniforme en un área abarrotada de gente.

Movimiento vertical excesivo o vibración

- Al levantarse o sentarse.
- Al hacer otros deportes distintos de caminar.
- Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
- Cuando existe una vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como en la bicicleta, en un coche, tren o autobús.

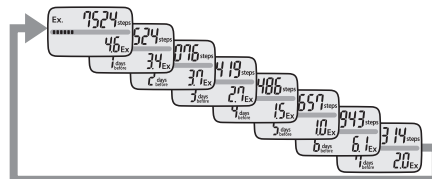
Al hacer footing o caminar muy lentamente

8 Función de memoria

Las mediciones de cada día (pasos, calorías quemadas, distancia recorrida en el paseo, pasos de Ex y cantidad de Ex) se guardan en la memoria automáticamente y se ponen a 0 a medianoche (0:00) todos los días.

8.1 Datos de memoria (excepto para la pantalla de pasos de excursión)

- 1 Pulse **[MODE]** para seleccionar el tipo de pantalla que desea ver.
- 2 Pulse **[MEMO]** para ver los resultados de la medición.
Se mostrarán los resultados de la medición del día anterior (o bien, con respecto a la unidad de ejercicio semanal, los resultados de la semana anterior).
 - La pantalla muestra los resultados de los 7 días anteriores (ó 4 semanas anteriores) cada vez que se pulsa **[MEMO]**.



- También puede pulsar **[MODE]** para seleccionar el tipo de pantalla que desea ver mientras visualiza los resultados anteriores.



- Pulse **[CLR]** para volver a la pantalla actual.

Notas:

- No se muestra la hora mientras se visualizan los resultados.
- Si no se pulsa ningún botón durante más de 1 minuto, la pantalla vuelve a la visualización anterior.

9 Función de puesta a cero

9.1 Cómo poner a cero el objetivo semanal

Ponga a cero el objetivo semanal si desea cambiar el día a partir del que comienza el objetivo semanal.

- 1 Pulse  repetidamente hasta que la pantalla de objetivo se seleccione.
- 2 Pulse  durante al menos 2 segundos.
 - Si no se pulsa ningún botón durante más de 10 segundos o se pulsa cualquier otro botón distinto de , se volverá a la pantalla de objetivo.
- 3 Una vez que parpadea "Clr" en la pantalla, pulse  para poner a cero el objetivo.

Nota: Aunque se ponga a cero la pantalla de objetivo, la cantidad de Ex del día (desde 0:00 hasta que se pone a cero la pantalla de objetivo) no se pone a cero. Si se pone a cero la pantalla de objetivo, se descontará del objetivo semanal la cantidad de Ex del día.



■ Acerca de la cantidad de Ex total de la semana en memoria

(Consulte el capítulo 7.1)

Si se pone a cero la pantalla de objetivo, la cantidad de Ex total de la semana en memoria cambiará ya que se vuelve a calcular basándose en el día anterior a la puesta a cero de la pantalla de objetivo.

9.2 Cómo poner a cero los datos de pasos de excursión

Ponga a cero los pasos de excursión si desea cambiar el día a partir del que comienza la excursión.

- 1 Pulse  repetidamente hasta que la pantalla de pasos de excursión se seleccione.
- 2 Pulse  durante al menos 2 segundos.
 - Si no se pulsa ningún botón durante más de 10 segundos o se pulsa cualquier otro botón distinto de , se volverá a la pantalla de pasos de excursión.
- 3 Una vez que parpadea "Clr" en la pantalla, pulse  para poner a cero los datos de pasos de excursión.



10 Duración de la pila y sustitución

Si el símbolo  parpadea o permanece encendido en la pantalla, sustituya la pila por una nueva (CR2032).

Parpadeo	La carga de la pila es baja.
Permanece encendido	La pila está gastada. La unidad deja de contar los pasos.

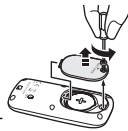
Notas:

- No sustituya la pila alrededor de la medianoche (0:00). Los resultados de la medición del día al sustituir la pila se sumarán a los resultados de la medición del día en que se insertó la pila. (Se supone que la pila se retira y se sustituye por una nueva el mismo día).
- Los resultados de la medición se guardan automáticamente en memoria cada hora (por ejemplo, 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). Los resultados de la medición de la hora hasta que se sustituye la pila se borrarán para ese día.
- Al retirar la pila, la hora se pondrá en "0:00". Ajuste la hora tras colocar la nueva pila (consulte el capítulo 5 "Configuración"). (Los resultados de la medición guardados en memoria y los ajustes de peso, altura y longitud de los pasos no se borran).

10.1 Sustitución de la pila

- 1 Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de la pila en la parte posterior de la unidad y retire la tapa tirando de ésta en la dirección que indica la flecha.

Utilice el destornillador suministrado o un destornillador pequeño para aflojar el tornillo de la tapa del compartimento de la pila.

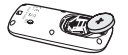


- 2 Retire la pila con una varilla fina y resistente que no se rompa fácilmente.

Nota: No utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.



- 3 Coloque la pila (CR2032) con el lado positivo (+) hacia arriba.



- 4 Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila deslizando el pasador en primer lugar y, a continuación, apriete el tornillo.



11 Cómo borrar todos los ajustes

Siga el procedimiento que se describe a continuación para borrar todos los resultados y ajustes de mediciones anteriores, incluidos la hora, el peso, la altura y la longitud de los pasos.

- 1 Pulse el botón SET en la parte posterior de la unidad con una varilla fina y resistente que no se rompa fácilmente.

Nota: No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañar la unidad.

El ajuste de hora parpadeará.



- 2 Pulse  y  al mismo tiempo durante al menos 2 segundos.

Una vez mostrado "ALL Clr", aparecerá el ajuste de hora. Los resultados de la medición guardados en memoria y los ajustes de hora, peso, altura y longitud de los pasos se borran. Para continuar utilizando la unidad, ponga a cero los ajustes de hora, peso, altura y longitud del paso (consulte el capítulo 5 "Configuración").

12 Mantenimiento y conservación

12.1 Mantenimiento

Mantenga la unidad siempre limpia.

La unidad se debe limpiar con un paño seco y suave.

Para eliminar manchas persistentes, pásele a la unidad un paño humedecido con agua o un detergente suave. A continuación, seque la unidad.

Precauciones de mantenimiento y conservación

No utilice líquidos volátiles como benceno o disolvente para limpiar la unidad.

Tenga en cuenta las siguientes condiciones de conservación:

- No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por Omron Healthcare invalidarán la garantía del usuario.
- No someta la unidad a golpes o vibraciones fuertes, ni la deje caer, la pise o la deje inclinada.
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua dentro de la unidad.
- No someta la unidad a temperaturas extremas ni a la humedad ambiente u otro tipo de humedad y evite la exposición directa a la luz del sol.
- No guarde la unidad en lugares donde pueda estar expuesta a vapores químicos o corrosivos.

ES

Guarde siempre la unidad fuera del alcance de los niños.

Retire la pila si no va a utilizar la unidad durante un período de tiempo prolongado (3 meses o más).

13 Resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
 Parpadea o permanece encendido.	Pila con poca carga o gastada.	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032 (consulte el capítulo 10.1).
No aparece nada.	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila en la alineación correcta (consulte el capítulo 10.1).
	Pila con poca carga o gastada.	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032 (consulte el capítulo 10.1).
	Función de ahorro de energía activada.	Pulse  o  (consulte el capítulo 7.1).
Los valores visualizados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 6.2).
	No camina a un paso uniforme.	Casos en los que la unidad no podrá contar los pasos de forma precisa (consulte el capítulo 7.2).
	La configuración es incorrecta.	Cambie la configuración (consulte el capítulo 5.2).
Aparece "Err" en la pantalla.	Se ha producido un fallo de funcionamiento.	Retire la pila y, a continuación, colóquela de nuevo (consulte el capítulo 10.1).
La pantalla es inusual o los botones no funcionan con normalidad.		Retire la pila y, a continuación, colóquela de nuevo (consulte el capítulo 10.1).

Nota: Si se ha producido un fallo de funcionamiento y es necesario reparar la unidad, se borran todos los ajustes y resultados de la medición. Se recomienda registrar los resultados de la medición.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)
 ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1094-1105
 Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)
 Actualización: ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1081-1093

14 Datos técnicos

Nombre del producto	Walking style X
Tipo	HJ-304-E
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3 V tipo CR2032
Duración de la pila	Una pila nueva durará aproximadamente 6 meses (a un promedio de 10.000 pasos al día). Nota: La pila suministrada es para probar el equipo. Esta pila puede agotarse en 4,5 meses.
Rango de medida	Pasos: de 0 a 999.999 pasos Pasos de Ex: de 0 a 999.999 pasos Cantidad de Ex: de 0,0 a 399,9 Ex Ex restante esta semana: de 21,0 a 0,0 Ex Días restantes de esta semana: de 7 a 1 días Cantidad de Ex total de la semana: Pantalla de objetivo: de 21,0 a 399,9 Ex Pantalla de memoria: de 0,0 a 399,9 Ex Pasos de excursión: de 0 a 999.999 pasos Días de excursión: de 1 a 3.999 días Calorías quemadas: de 0 a 59.999 kcal Distancia recorrida en el paseo: de 0,0 a 399,9 km Hora: de 0:00 a 23:59 Indicador de intensidad al caminar (MET): de 2 a 4
Capacidad de memoria	Pasos: de 1 a 7 días Pasos de Ex: de 1 a 7 días Cantidad de Ex: de 1 a 7 días Cantidad de Ex total de la semana: de 1 a 4 semanas Calorías quemadas: de 1 a 7 días Distancia recorrida en el paseo: de 1 a 7 días
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (visualización de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Altura: de 100 a 199 cm en unidades de 1 cm Longitud de los pasos: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10 °C a +40 °C; de 30% a 85% de HR
Dimensiones externas	75,5(An) × 33,5(Al) × 11,8(P) mm
Peso	Aprox. 28 g (pila incluida)
Contenido	Contador de pasos, soporte, correa, clip, pila de litio de 3 V tipo CR2032, destornillador y manual de instrucciones

Estas especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.
* Duración de la pila nueva basada en las pruebas de OMRON.
OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto por 2 años a partir de la fecha de compra.
La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.



Este producto OMRON se ha fabricado siguiendo con el estricto sistema de calidad de OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japón.



**Eliminación correcta de este producto
(material eléctrico y electrónico de
desecho)**

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.

Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.

Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.

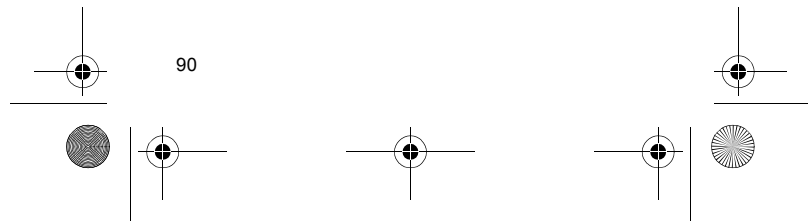
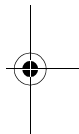
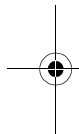
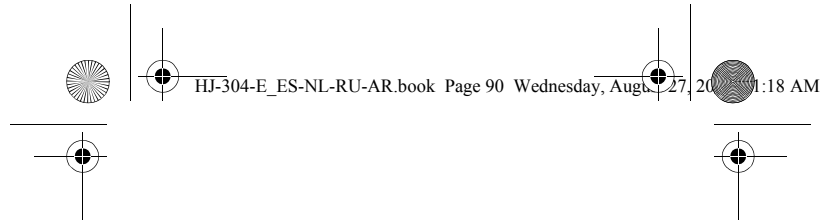
La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.

Fabricante	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japón
Representante en la UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Holanda www.omron-healthcare.com
Oficina de producción	OMRON DALIAN CO., LTD. Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, China
Empresa filial	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Reino Unido
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Alemania www.omron-medizintechnik.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Francia



ES

Fabricado en China



1 Inleiding

Met de OMRON Walking style X meet u, naast hoeveel stappen u hebt gemaakt en hoeveel calorieën u hebt verbrand, de intensiteit en hoeveelheid lichamelijke inspanning van het lopen. Dit maakt het een nuttig instrument voor het plannen van trainingsprogramma's op basis van de intensiteit en de hoeveelheid van activiteiten. Deze waarden worden uitgedrukt in MET's voor de intensiteit van de inspanning en Ex (van 'exercise', ofwel inspanning) voor de hoeveelheid ervan.

■ MET's (metabolische equivalenten)

Geeft de intensiteit van de inspanning aan ten opzichte van de intensiteit bij rust. Gemiddeld verbruikt iemand die zit 1 MET. Bij normaal wandelen (4 km/h) verbruikt iemand 3 MET's.

■ EX (exercise=inspanningseenheden)

Geeft de hoeveelheid van de inspanning aan als Ex-hoeveelheid.

Dit is de intensiteit van de inspanning maal de duur (uur). Een korte periode zware fysieke activiteit is sneller 1 Ex dan een lichtere activiteit.

- Als u 1 uur op 3 MET's loopt, is de Ex-hoeveelheid:
 $3 \text{ MET's} \times 1 \text{ u} = 3 \text{ Ex}$.
- Als u 30 minuten op 3 MET's loopt, is de Ex-hoeveelheid:
 $3 \text{ MET's} \times 0,5 \text{ u} = 1,5 \text{ Ex}$.

* In de richtlijnen van de American College of Sports Medicine (2007) wordt aanbevolen per dag ten minste 30 minuten te bewegen bij 3 MET's of meer (hiernaar wordt in hoofdstuk 13 verwezen).

■ Kenmerken van de OMRON Walking style X

Het apparaat is ingesteld op een weekdoel van 21 Ex.
($3 \text{ MET's} \times 1 \text{ u} = 3 \text{ Ex}$, $3 \text{ Ex} \times 7 \text{ dagen} = 21 \text{ Ex}$)

Ex-(inspannings)stappen

Alleen stappen van 3 MET's of meer worden geteld.

Indicator loopintensiteit (MET's)

Weergave van de intensiteit van de laatste minuut lopen (2 tot 4 MET's). Probeer met zo'n pas te lopen, dat de indicator voor loopintensiteit 3 of meer MET's aangeeft.

Resterende Ex voor deze week

Weergave van de overgebleven hoeveelheid Ex voor het bereiken van het weekdoel. Het symbool $\bar{y}$ wordt weergegeven als u de 21 Ex in een week hebt bereikt.

Indicator nog resterende Ex

Weergave in segmenten van de overgebleven hoeveelheid Ex voor het bereiken van het weekdoel.

Tijd vereist voor het bereiken van het Ex-doel.

Schematische weergave van de looptijd die elke dag nodig is voor het behalen van het weekdoel. De hoeveelheid tijd is afhankelijk van de loopduur van de vorige dag.

NL

2 De OMRON Walking style X gebruiken

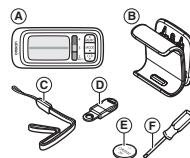
2.1 Waarschuwingen

- Raadpleeg uw arts of zorgverlener, voordat u aan een programma voor gewichtsverlies of training begint.
- Hou het apparaat buiten bereik van jonge kinderen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een jong kind een klein onderdeel inslikt.
- Zwaai niet met het apparaat aan het koord. Zwaaien met het apparaat aan het koord kan letsel veroorzaken.
- Draag de stappenteller niet in de achterzak van uw broek. De teller kan beschadigd raken als u gaat zitten met het apparaat nog in uw zak.
- Als u batterijvloeistof in uw ogen krijgt, spoelt u deze direct met ruim schoon water. Raadpleeg direct een arts.
- Als u batterijvloeistof op uw huid of kleding krijgt, spoelt u deze direct met ruim schoon water.
- Plaats de batterij niet met de polen in de verkeerde richting.
- Vervang een lege batterij direct door een nieuwe.
- Haal de batterij uit het apparaat als dit gedurende een langere periode (circa 3 maanden of langer) niet wordt gebruikt.
- Werp de batterij niet in het vuur, want dan kan deze exploderen.

3 Overzicht

- A** Stappenteller **B** Houder
C Koord **D** Clip
E Batterij

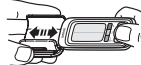
- * De batterij zit al in het apparaat.
F Schroevendraaier



Houder

Gebruik deze houder als u de stappenteller aan uw riem of aan de bovenrand van uw broek vast maakt.

Breng de houder aan en verwijder deze zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding.



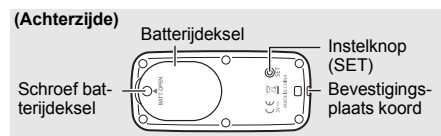
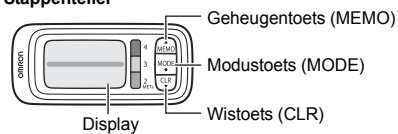
Opmerking:

Knijp niet hard in de boven- en onderkant als u de houder aanbrengt.

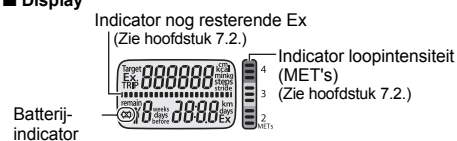


4 Ken uw apparaat

■ Stappenteller



■ Display



Opmerking: In deze afbeelding worden alle onderdelen weergegeven.

5 Instellingen

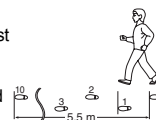
5.1 Uw paslengte bepalen

Voor nauwkeurige metingen moet u eerst uw paslengte meten.

Hoe meet u uw paslengte?

Met paslengte wordt de afstand bedoeld van de voorste punt van de ene voet tot de voorste punt van de andere voet. U berekent de juiste gemiddelde paslengte door de afstand die u in 10 passen loopt te delen door het aantal passen (10). Gebruik bij de berekening de formule uit het volgende voorbeeld:

Voorbeeld: als u 5,5 meter loopt: $5,5 \text{ m (totale afstand)} / 10 \text{ (aantal passen)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$.



NL

5.2 Tijd, gewicht, lengte en paslengte instellen

Als u de stappenteller voor het eerst gebruikt, of als u de instellingen wilt wijzigen, doorloopt u de onderstaande stappen.

- 1 Druk met een dun, stevig staafje dat niet gemakkelijk breekt op SET op de achterkant van de stappenteller.



Opmerking: Druk niet met een scherpe punt op de knop. Dit kan een beschadiging veroorzaken.

Op de display knipperen de uren.

Opmerking: Als gedurende langer dan 5 minuten geen instellingen worden gedaan...

- Als u de stappenteller voor het eerst instelt
→ De display wordt uitgeschakeld.
- Als u de instellingen wijzigt
→ De display gaat terug naar de doelweergave.

* Zie hoofdstuk 14 "Technische gegevens" voor meer over het instelbereik.

- 2 Het uur instellen.

(1) Selecteer de gewenste waarde voor een instelling met **MEMO** en **CLR**.

- Met **MEMO** (**CLR**) verhoogt (of verlaagt) u de waarde met één.
- Houd **MEMO** (**CLR**) ingedrukt voor snel verhogen (of verlagen).



(2) Bevestig wat u hebt ingevoerd met **MOE**.



- 3 Herhaal stap (1) en (2) voor het instellen van de minuten.

- 4 Herhaal stap (1) en (2) voor het instellen van het gewicht.
- 5 Herhaal stap (1) en (2) voor het instellen van de lengte.
- 6 Herhaal stap (1) en (2) voor het instellen van de paslengte. Hiermee is het instellen voltooid.

6 De OMRON Walking style X gebruiken

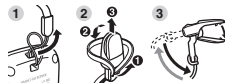
6.1 De OMRON Walking style X in elkaar zetten

- 1 Maak het koord vast aan de stappenteller.

- 2 Maak de clip vast aan het koord.

- 3 Open en sluit de clip.

Opmerking: Druk de clip open om de stappenteller van uw riem af te halen. Afhankelijk van het materiaal kan de clip kleding beschadigen of krassen als de clip ruw wordt aangebracht of verwijderd.



6.2 De OMRON Walking style X bevestigen

Het wordt aanbevolen de stappenteller aan uw riem, zak of tas vast te maken of om uw nek te hangen.

Broekriem

- 1 Zet de houder met de stappenteller met de clip vast op de band of riem van uw broek.
- 2 Maak het koord met de clip vast aan uw broek.



Jas- of broekzak

- 1 Doe de stappenteller in uw jas- of broekzak.
- 2 Maak het koord vast aan de rand van uw jas- of broekzak.



Opmerking: Draag de stappenteller niet in de achterzak van uw broek.

Tas

- 1 Doe de stappenteller in uw tas.

Opmerkingen:

- Zorg ervoor dat u de tas stevig kunt vasthouden.
- Zorg ervoor dat de stappenteller goed aan uw tas is bevestigd.
- Maak het koord vast aan de rand van de tas.

Nek

- 1 Maak een degelijk touw, koord of sleutelsnoer vast aan de stappenteller en hang het om uw nek.



Opmerking: Met het meegeleverde koord en de clip voorkomt u dat de stappenteller valt. Hang de stappenteller niet aan uw middel of een tas.

6.3 Gebruik van de OMRON Walking style X

- 1 Begin te lopen.

Opmerking: Om te voorkomen dat er stappen worden geteld die niet echt worden gezet, geeft de stappenteller de eerste 4 seconden dat u loopt geen aantal stappen weer. Als u meer dan 4 seconden blijft lopen, geeft de stappenteller het aantal stappen weer dat in de eerste 4 seconden is gezet, en gaat vervolgens door met tellen.

- 2 Na het wandelen drukt u op  voor het weergeven van de gegevens (zie hoofdstuk 7 "De resultaten weergeven").

Opmerking: Elke dag om middernacht (0:00) wordt de stappenteller op nul gesteld.

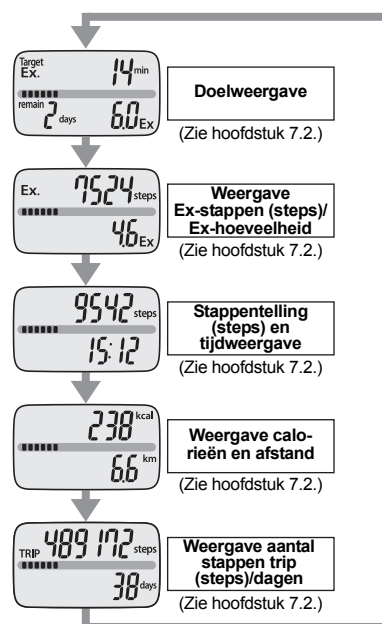
Lees voor een nauwkeurige stappentelling "Gevallen waarin de stappenteller wellicht de stappen niet nauwkeurig kan tellen" in hoofdstuk 7.2 voordat u de stappenteller gaat gebruiken.

NL

7 De resultaten weergeven

7.1 Werking van de knop

Met  schakelt u de display om.



■ De energiebesparingsfunctie

Voor het besparen van energie wordt de display van de stappenteller uitgeschakeld als er gedurende meer dan 5 minuten geen toetsen worden ingedrukt. De stappenteller blijft echter uw stappen tellen.

U schakelt de display weer in met ,  of .

7.2 De afzonderlijke weergaven

Doelweergave (Target)

Hierop wordt uw voortgang naar de 21 Ex per week weergegeven. Dit helpt u uw doel te halen.

Indicator nog resterende Ex

Deze schaal bestaat uit 21 segmenten. Elk segment is 1 Ex, en de segmenten tellen af naar het doel terwijl u traint.

Nog resterende dagen deze week
1 cyclus staat voor een week (7 dagen)



Tijd vereist voor het bereiken van het Ex-doel.

Hierop wordt de looptijd (minuten) weergegeven die elke dag nodig is voor het behalen van het weekdoel. Deze verandert na elke loopdag.

Nog resterende Ex voor deze week
Hier wordt de nog resterende hoeveelheid Ex voor het bereiken van het weekdoel weergegeven. Als u binnen een week 21 Ex hebt bereikt, wordt het symbool  weergegeven, met het Ex-totaal van de week.

Weergave Ex-stappen (steps)/Ex-hoeveelheid

Hier worden alleen de Ex-stappen en de Ex-hoeveelheid weergegeven van de intensiteit die voor effectieve training wordt aangeraden (3 MET's of hoger).

Ex-stappen

Hier wordt het aantal stappen van 3 MET's of hoger weergegeven van alle stappen die tijdens een dag zijn gemaakt. Advies voor lopen op 3 MET's: loop 100 stappen per minuut met een paslengte van 70 cm of 4 km/h.

Ex-hoeveelheid

Hier wordt de hoeveelheid inspanning weergegeven, berekend uit de loopintensiteit en de looptijd op 3 MET's of hoger.



Indicator loopintensiteit (MET's)

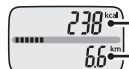
Hier wordt de intensiteit van de laatste minuut lopen (2 tot 4 MET's) weergegeven.

Opmerking: Deze weergave gaat 1 minuut nadat u bent gestopt met lopen uit.

NL

Stappentelling (steps) en tijdweergave


Stappen
Tijd

Weergave calorieën (kcal) en afstand (km)


Verbrande calorieën
Gelopen afstand

Weergave stappentelling van een trip (steps)/dagen (days)


Aantal stappen trip
Naast de normale stappentelling geeft deze telling het aantal stappen sinds de stappentelling voor het laatst op nul is gesteld. Dit is handig voor het tellen van het aantal stappen van een (meerdaagse) trip.

Aantal dagen trip

Hier wordt het aantal dagen weergegeven dat is verlopen sinds de stappentelling van de trip op nul is gesteld (start) tot het moment dat deze opnieuw op nul is gesteld (einde).

Opmerking: Als het aantal stappen van een trip hoger is dan 999.999, stopt de stappen- en dagtelling.

■ **Gevalen waarin de stappenteller wellicht de stappen niet nauwkeurig kan tellen**

Onregelmatige beweging

- Als de stappenteller in een tas zit die onregelmatig beweegt, omdat deze uw voet of kleding raakt.
- Als de stappenteller aan uw middel of aan een tas hangt.

Onregelmatige looppas

- Als u schuifelt, slentert of sandalen draagt, enz.
- Als u niet regelmatig kunt lopen in een drukke omgeving.

Teveel verticale beweging of trilling

- Bij het opstaan en/of gaan zitten.
- Bij andere sporten dan lopen.
- Bij het op- of aflopen van trappen of een sterke helling.
- Bij verticale of horizontale trillingen in een bewegend voertuig, zoals op de fiets of in een auto, trein of bus.

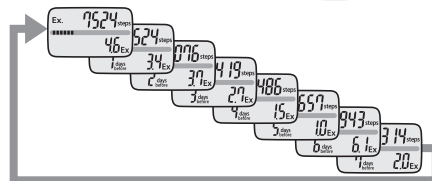
Bij zeer langzaam joggen of lopen.

8 Geheugenfunctie

De metingen voor elke dag (stappen, verbrande calorieën, gelopen afstand, Ex-stappen en Ex-hoeveelheid) worden automatisch in het geheugen opgeslagen en elke dag om middernacht (0:00) op nul gesteld.

8.1 Gegevens oproepen (uitgezonderd de stappentelling van een trip)

- 1 Druk op **[MODE]** voor het selecteren van het type weergave dat u wilt zien.
- 2 Druk op **[MEMO]** voor het weergeven van de meetresultaten. De meetresultaten van de vorige dag (of-bij waarden die op een week betrekking hebben-van de vorige week) worden weergegeven.
 - Op de display worden de resultaten voor de vorige 7 dagen (of 4 weken) doorlopen als u op **[MEMO]** drukt.



- U kunt tijdens het weergeven van eerdere resultaten ook op **[MODE]** drukken voor het selecteren van het type weergave dat u wilt zien.



- Druk op **[CLR]** om terug te keren naar de huidige weergave.

Opmerkingen:

- De tijd wordt tijdens het weergeven van eerdere resultaten niet weergegeven.
- Als er langer dan 1 minuut geen toetsen worden ingedrukt, wordt de eerdere weergave opnieuw weergegeven.

NL

9 Resetfunctie (herstelfunctie)

9.1 Het weekdoel resetten (herstellen)

U moet het weekdoel resetten als u de dag waarop het weekdoel begint wilt wijzigen.

- 1 Druk herhaaldelijk op , tot de doelweergave is geselecteerd.
- 2 Druk  ten minste 2 seconden in.
 - Als er langer dan 10 seconden geen toetsen worden ingedrukt, of als er een andere toets dan  wordt ingedrukt, wordt de doelweergave opnieuw weergegeven.
- 3 U reset het doel door op  te drukken nadat op de display "Clr" knippert.

Opmerking: Zelfs als de doelweergave wordt gereset, wordt de Ex-hoeveelheid voor die dag (vanaf 0:00 tot de reset van de doelweergave) niet op nul gesteld. Als de doelweergave gereset wordt, wordt de Ex-hoeveelheid van die dag van het weekdoel afgetrokken.



■ Het Ex-weektotaal in het geheugen

(Zie hoofdstuk 7.1.)

Als de doelweergave wordt gereset, verandert het Ex-weektotaal in het geheugen, omdat dit wordt berekend op basis van de dag voordat de doelweergave werd gereset.

9.2 De gegevens van een trip resetten

U moet de gegevens van een trip resetten als u de dag waarop de reis begint wilt wijzigen.

- 1 Druk herhaaldelijk op , tot de weergave van het aantal stappen van een trip is geselecteerd.
- 2 Druk  ten minste 2 seconden in.
 - Als er langer dan 10 seconden geen toetsen worden ingedrukt, of als er een andere toets dan  wordt ingedrukt, worden de gegevens van de trip opnieuw weergegeven.
- 3 U reset de gegevens van een trip door op  te drukken nadat op de display "Clr" knippert.



10 Levensduur batterijen en vervanging

Als het symbool  op de display knippert of continu wordt weergegeven, vervangt u de batterij door een nieuwe CR2032-batterij.

Knipperend	Batterij bijna leeg.
Continu weergegeven	Batterij leeg. De stappenteller stopt met tellen.

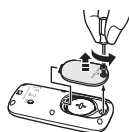
Opmerkingen:

- Vervang de batterij niet rond middernacht (0:00). De meetresultaten voor de dag waarop de batterij is verwijderd, worden opgeteld bij de meetresultaten voor de dag waarop de batterij is geplaatst. (Het wordt aangenomen, dat de batterij op dezelfde dag wordt verwijderd en vervangen.)
- De meetresultaten worden automatisch ieder uur in het geheugen opgeslagen (dus op 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). De meetresultaten van het uur tot het moment waarop de batterij werd vervangen, worden voor die dag verwijderd.
- Nadat u de batterij hebt verwijderd, wordt de tijd gereset tot "0:00". Stel de tijd in nadat u de nieuwe batterij hebt geplaatst (zie hoofdstuk 5 "Instellingen"). (De meetresultaten in het geheugen, gewicht en paslengte worden niet verwijderd.)

10.1 De batterij vervangen

- 1 Draai de schroef van het batterijdeksel achterop de stappenteller los en verwijder het deksel door het in de richting van de pijl te trekken.

Gebruik de meegeleverde of een kleine schroevendraaier voor het losdraaien van de schroef van het batterijdeksel.



- 2 Verwijder de batterij met een dun, stevig stokje dat niet gemakkelijk breekt.

Opmerking: Gebruik hiervoor geen metalen pincet of schroevendraaier.



- 3 Plaats de CR2032-batterij met de plus-pool (+) naar boven.



- 4 Plaats het batterijdeksel terug, waarbij u het lipje het eerst in de stappenteller schuift, en draai vervolgens de schroef vast.



11 Alle instellingen wissen

Volg de onderstaande procedure voor het wissen van alle eerdere meetresultaten en instellingen, waaronder tijd, gewicht, lengte en paslengte.

- 1 Druk met een dun, stevig staafje dat niet gemakkelijk breekt op SET op de achterkant van de stappenteller.



Opmerking: Druk niet met een scherpe punt op de knop. Dit kan een beschadiging veroorzaken.

De uurinstelling gaat knipperen.

- 2 Druk tegelijk op **MEMO** en **CLR** gedurende ten minste 2 seconden.

Nadat "ALL Clr" is weergegeven, wordt de uurinstelling weergegeven.

De meetresultaten in het geheugen en instellingen voor gewicht, lengte en paslengte worden gewist. Als u de stappenteller wilt blijven gebruiken, stelt u tijd, gewicht, lengte en paslengte opnieuw in (zie hoofdstuk 5 "Instellingen").

12 Onderhoud en opbergen

12.1 Onderhoud

Houd de stappenteller altijd schoon.

De stappenteller moet met een zachte, droge doek worden gereinigd.

Voor het verwijderen van hardnekkige vlekken veegt u de stappenteller af met een doek die met water of milde zeep is bevochtigd. Veeg de stappenteller daarna droog.

Waarschuwingen voor onderhoud en opbergen

Gebruik voor het reinigen van de stappenteller geen vluchtige middelen, zoals benzeen of verdunner.

Neem de volgende punten in acht voor wat betreft de opslagomstandigheden.

- Demonteer of wijzig het apparaat niet. Veranderingen of modificaties die niet door Omron Healthcare zijn goedgekeurd, maken de garantie ongeldig.
- Stel de stappenteller niet bloot aan sterke stoten of trillingen, laat deze niet vallen en ga er niet op staan, en laat deze niet onder een hoek staan.
- Dompel de stappenteller en de componenten niet onder in water. De stappenteller is niet waterbestendig. U mag deze niet wassen of met natte handen aanraken. Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat komt.
- Stel de stappenteller niet bloot aan extreme temperaturen, vochtigheid, vocht of direct zonlicht.
- Berg de stappenteller niet op, waar deze blootgesteld wordt aan chemicaliën of bijtende dampen.

NL

Berg de stappenteller op buiten bereik van jonge kinderen.

Verwijder de batterijen als de stappenteller 3 maanden of langer niet gebruikt zal worden.

13 Problemen oplossen

Verschuif	Oorzaak	Oplossing
 Knippert of wordt continu weergegeven.	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (zie hoofdstuk 10.1).
Er wordt niets weergegeven.	De polen van de batterij (+ en -) zijn omgekeerd geplaatst.	Plaats de batterij op de juiste manier (zie hoofdstuk 10.1).
	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (zie hoofdstuk 10.1).
	Energiebesparing actief	Druk op  ,  of  (zie hoofdstuk 7.1).
Weergegeven waarden zijn onjuist.	De stappenteller is niet correct bevestigd.	Volg de aanwijzingen (zie hoofdstuk 6.2).
	U loopt in een ongelijkmatig tempo.	Gevallen waarin de stappenteller wellicht de stappen niet nauwkeurig kan tellen (Zie hoofdstuk 7.2.)
	Instellingen zijn verkeerd.	Wijzig de instellingen (zie hoofdstuk 5.2.)
"Err" wordt weergegeven.	Er is een storing opgetreden.	Verwijder de batterij en plaats deze opnieuw (zie hoofdstuk 10.1).
De weergave is abnormaal of de knoppen werken niet normaal.		Verwijder de batterij en plaats deze opnieuw (zie hoofdstuk 10.1).

Opmerking: Als er een storing is opgetreden en u de stappenteller moet repareren, worden alle instellingen en meetresultaten gewist. Het wordt aanbevolen de meetresultaten op te schrijven.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)

ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1094-1105

Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)

Update: ACSM/AHA Recommendation; Circulation

2007;116:1081-1093

14 Technische gegevens

Productnaam	Walking style X
Type	HJ-304-E
Voeding	3V-lithiumbatterij, type CR2032
Levensduur batterij	Een nieuwe batterij gaat circa 6 maanden mee (bij 10.000 passen per dag).
	Opmerking: De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 4,5 maand leeg zijn.
Meetbereik	Stappen: 0 tot 999.999 stappen Ex-stappen: 0 tot 999.999 stappen Ex-hoeveelheid: 0,0 tot 399,9 Ex Nog resterende Ex voor deze week: 21,0 tot 0,0 Ex Nog resterende dagen in deze week: 7 tot 1 dagen Ex-weektotaal: Doelweergave: 21,0 tot 399,9 Ex Geheugenweergave: 0,0 tot 399,9 Ex Aantal stappen van de trip: 0 tot 999.999 stappen Aantal dagen van de trip: 1 tot 3.999 dagen Verbruikte calorieën: 0 tot 59.999 kcal Afgelegde afstand: 0,0 tot 399,9 km Tijd: 0:00 tot 23:59 Loopintensiteitindicatie (MET's): 2 tot 4
Geheugencapaciteit	Stappen: 1 tot 7 dagen Ex-stappen: 1 tot 7 dagen Ex-hoeveelheid: 1 tot 7 dagen Ex-weektotaal: 1 tot 4 weken Verbruikte calorieën: 1 tot 7 dagen Afgelegde afstand: 1 tot 7 dagen
Instelbereik	Tijd: 0:00 tot 23:59 (24-uursweergave) Gewicht: 30 tot 136 kg in stappen van 1 kg Lengte: 100 tot 199 cm in stappen van 1 cm Paslengte: 30 tot 120 cm in stappen van 1 cm
Bedrijfstemperatuur/ luchtvochtigheid	-10°C tot +40°C / 30% tot 85% RV
Buitenafmetingen	75,5(B) × 33,5(H) × 11,8(D) mm
Gewicht	Circa 28 g (inclusief batterij)
Inhoud	Stappenteller, houder, koord, clip, 3V-lithiumbatterij type CR2032, schroevendraaier en handleiding.

Deze specificaties kunnen zonder waarschuwing worden gewijzigd.
* Levensduur nieuwe batterij gebaseerd op tests die door OMRON zijn uitgevoerd.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. biedt 2 jaar garantie op dit product vanaf de datum van aankoop.
De garantie geldt niet voor de batterij en verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortvloeit uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of verkeerd gebruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als deze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.



Dit OMRON-product wordt geproduceerd volgens de strenge kwaliteitseisen van OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japan.



**Correcte verwijdering van dit product
(elektrische & elektronische afvalappara-
tuur)**

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatie-materiaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recycleren, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd.

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recycleren.

Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

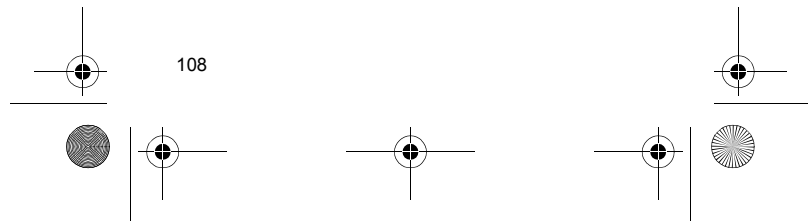
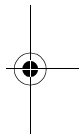
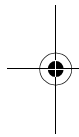
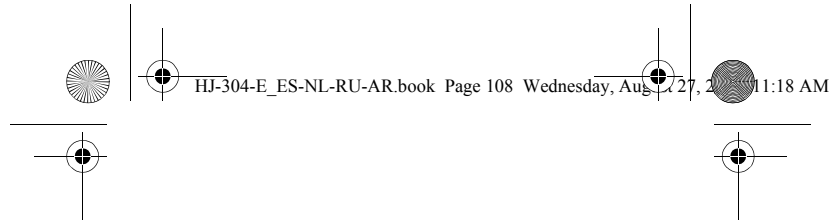
Dit product bevat geen schadelijke stoffen.

Verwijdering van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving aangaande de verwijdering van batterijen.

Fabrikant	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan
Vertegen- woordiging in de EU	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederland www.omron-healthcare.com
Productie- faciliteit	OMRON DALIAN CO., LTD. Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, China
Dochteron- derneming	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Verenigd Koninkrijk
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Duitsland www.omron-medizintechnik.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrijk

Geproduceerd in China

NL



1 Введение

Прибор OMRON Walking style X может измерять интенсивность и нагрузку при ходьбе в дополнение к измерению количества шагов и количества затраченных калорий. Эти возможности делают прибор источником полезных рекомендаций для планирования программы нагрузки, исходя из интенсивности и величины активности. Эти параметры выражаются как «MET» для интенсивности нагрузки и «Ex» (нагрузка) для величины нагрузки.

■ MET (Метаболический)

Обозначает интенсивность нагрузки и равен отношению энергии, затраченной во время физической активности, к энергии, затраченной в состоянии покоя. В среднем, для сидящего человека в состоянии покоя эта энергия принимается равной 1 MET, а при ходьбе обычным шагом (4 км/ч) интенсивность увеличивается до 3 MET.

■ Ex (Единицы нагрузки)

Обозначает величину нагрузки как количество «Ex». Представляет собой интенсивность нагрузки, умноженную на время (в часах). Уровень нагрузки 1 Ex будет достигнут быстрее при интенсивной физической активности, чем при более медленной за тот же период.

- Ходьба при 3 MET в течение 1 ч: $3 \text{ MET} \times 1 \text{ ч} = 3 \text{ Ex}$
- Ходьба при 3 MET в течение 30 минут: $3 \text{ MET} \times 0,5 \text{ ч} = 1,5 \text{ Ex}$
- * Согласно директивам (2007) Американской коллегии по спортивной медицине (American College of Sports Medicine) рекомендуется не менее 30 минут нагрузки величиной 3 MET или больше ежедневно (см. главу 13).

■ Возможности прибора OMRON Walking style X

Этот прибор настроен для целевой величины 21 Ex еженедельной нагрузки.

($3 \text{ MET} \times 1 \text{ ч} = 3 \text{ Ex}$, $3 \text{ Ex} \times 7 \text{ дней} = 21 \text{ Ex}$)

Интервалы Ex (нагрузка)

Подсчет ведется только интервалами величиной 3 MET или более.

Индикатор интенсивности ходьбы (MET)

Отображает интенсивность ходьбы в течение 1 последней минуты (от 2 до 4 MET). Старайтесь ходить обычным шагом, чтобы индикатор интенсивности ходьбы показывал 3 MET или больше.

Количество Ex, оставшихся до конца недели

Отображает оставшееся количество Ex, необходимое для достижения целевого еженедельного уровня нагрузки.

Символ  появляется, если нагрузка 21 Ex достигнута в течение недели.

Индикатор требуемого оставшегося количества Ex

Отображает оставшееся количество Ex, необходимое для достижения целевого еженедельного уровня нагрузки, в виде сегментов.

Время, необходимое для достижения целевого значения Ex

Отображает количество времени ходьбы, необходимое ежедневно для достижения целевого еженедельного уровня нагрузки. В зависимости от длительности периода ходьбы за предыдущий день, требуемое время будет меняться.

RU

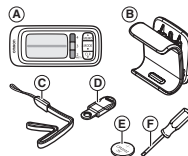
2 Эксплуатация прибора OMRON Walking style X

2.1 Меры предосторожности

- Прежде чем приступать к снижению веса или физическим упражнениям, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом или другим медицинским специалистом.
- Храните прибор в недоступном для детей месте.
- Если маленький ребенок проглотит любой мелкий предмет, следует немедленно обратиться к врачу.
- Не размахивайте прибором, удерживая его за ремешок. Это может стать причиной повреждений.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если вы забудете о приборе в заднем кармане и сядете, то прибор будет поврежден.
- При попадании жидкости из батареи в глаза сразу промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании жидкости из батареи на кожу или одежду сразу же промойте их большим количеством чистой воды.
- При установке батарей обязательно соблюдайте полярность.
- Разряженную батарею нужно немедленно заменить новой.
- Вынимайте батарею из прибора, если не собираетесь им пользоваться в течение длительного времени (около трех месяцев и более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.

3 Описание прибора

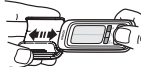
- A Основной блок B Держатель
C Ремешок D Зажим
E Батарея
* Батарея уже установлена в приборе.
F Отвертка



Держатель

Используйте этот держатель для закрепления прибора на ремне или верхней части брюк.

Устанавливайте прибор в держатель и извлекайте из него как показано на рисунках ниже.



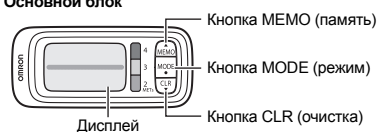
Примечание.

При закреплении держателя не сжимайте его сильно за верхнюю и нижнюю части.



4 Знакомство с прибором

■ Основной блок



(Задняя панель прибора)



■ Дисплей



Примечание. На этом рисунке показаны все элементы.

5 Настройки

5.1 Определение длины шага

Для точного подсчета сначала необходимо точно измерить длину шага.

Как измерить длину шага?

Правильной длиной шага будет расстояние от кончика одной стопы до кончика другой.

Для точного определения средней длины шага необходимо общую длину пройденных Вами десяти шагов разделить на количество этих шагов (10).

Рассчитайте длину шага по указанной ниже формуле.

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



5.2 Настройка времени, веса, роста и длины шага

При первом использовании прибора или для изменения настроек выполните следующие действия.

- 1 Нажмите кнопку SET на задней панели прибора тонким, прочным стержнем, который не сломается.

Примечание. Не нажимайте на кнопку тонким острием, это может вызвать повреждение.



На дисплее будет мигать значение часа.

Примечание. Если в течение 5 минут не заданы никакие настройки...

- При первой настройке прибора
→ Дисплей будет выключен.
- При изменении настроек
→ Дисплей вернется к отображению экрана целевых значений.

* Дополнительные сведения о диапазоне настройки см. в главе 14 «Технические характеристики».

- 2 Установка часов.

- (1) Нажмите **[MEMO]** или **[CLR]**, чтобы выбрать нужное значение для настройки.

- Нажмите **[MEMO]** (**[CLR]**), чтобы увеличить (уменьшить) значение на единицу.



- Нажмите **[MEMO]** (**[CLR]**) и удерживайте для быстрого увеличения (уменьшения) значения.



- (2) Нажмите **[MODE]**, чтобы подтвердить настройку.

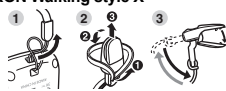
- 3 Повторите действия с (1) по (2), чтобы установить минуты.
- 4 Повторите действия с (1) по (2), чтобы задать вес.
- 5 Повторите действия с (1) по (2), чтобы задать рост.
- 6 Повторите действия с (1) по (2), чтобы задать длину шага.

Настройка завершена.

6 Использование прибора OMRON Walking style X

6.1 Подготовка прибора OMRON Walking style X

- 1 Прикрепите ремешок к прибору.
- 2 Присоедините зажим к ремешку.
- 3 Раскройте и закройте зажим.



Примечание. Раскройте зажим, чтобы снять прибор.

В зависимости от материала зажим может повредить или оставить следы на одежде при неаккуратном закреплении или снятии.

6.2 Закрепление прибора OMRON Walking style X

Рекомендуется прикреплять прибор к ремню, карману, сумке или повесить его на шею.

Ремень

- 1 Закрепите держатель с прибором на поясе или ремне шорт или брюк.
- 2 С помощью зажима закрепите ремешок на шортах или брюках.

**Карман**

- 1 Положите прибор в верхний передний карман или в карман брюк.
- 2 С помощью зажима прикрепите ремешок к краю кармана.



Примечание. Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк.

Сумка

- 1 Положите прибор в сумку.

Примечания.

- Постарайтесь держать сумку крепко.
- Прибор должен быть надежно прикреплен к сумке.
- С помощью зажима прикрепите ремешок к краю сумки.

Шея

- 1 Прикрепите к прибору любой шнурок, ленту или ремешок и повесьте блок на шею.

Примечание. Ремешок и зажим входят в комплект для предотвращения падения прибора. Не вешайте прибор на талию или сумку.

**6.3 Применение OMRON Walking style X**

- 1 Начните движение шагом.

Примечание. Чтобы не считать шаги, которые не являются частью ходьбы, прибор не отображает подсчет числа шагов в течение первых 4 секунд ходьбы. Если движение продолжается более 4 секунд, прибор отображает число шагов за первые 4 секунды, затем продолжает подсчет.

RU

- 2 После завершения ходьбы, нажмите , чтобы снять показания (см. главу 7 «Проверка результата измерения»).

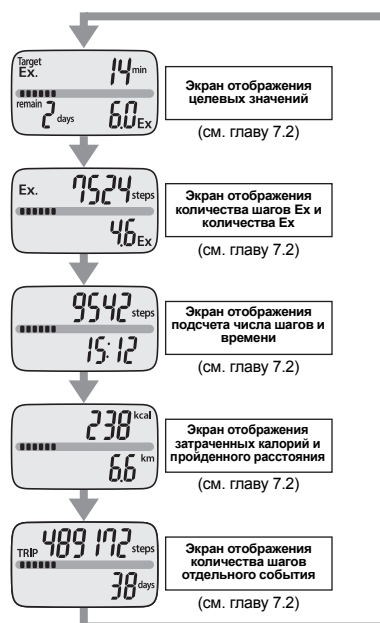
Примечание. Показания прибора сбрасываются на «0» в полночь (0:00) каждые сутки.

Чтобы обеспечить точный подсчет числа шагов, обязательно прочитайте раздел «Ситуации, когда прибор может подсчитывать шаги неточно» в главе 7.2, прежде чем использовать прибор.

7 Проверка результата измерения

7.1 Последовательность экранов при нажатии кнопки

Нажмите **MODE**, чтобы сменить экран.



■ О функции энергосбережения

Для сбережения энергии дисплей будет выключаться, если в течение 5 минут не была нажата ни одна кнопка. Однако при этом прибор будет продолжать подсчет числа шагов.

Нажмите **MEMO**, **MODE** или **CLR**, чтобы вновь включить экран.

7.2 Об отдельных экранах

Экран отображения целевых значений

Этот экран отображает продвижение в процессе достижения 21 Ех в неделю. Эти данные помогают достичь поставленной цели.

Индикатор требуемого оставшегося количества Ех

Эта шкала состоит из 21 сегмента. Каждый сегмент = 1 Ех, при этом сегменты отсчитываются в обратном порядке до целевого значения по мере накопления нагрузки.

Время, необходимое для достижения целевого значения Ех

Этот экран отображает продолжительность ходьбы (в минутах), которую необходимо выполнять каждый день, чтобы достичь целевого еженедельного уровня нагрузки. Это время меняется после окончания каждого дня, когда происходила такая ходьба.

Количество дней, оставшихся до конца текущей недели

1 цикл соответствует одной оставшейся неделе (7 дней).

Количество Ех, оставшихся до конца недели

Этот экран отображает оставшееся количество Ех, необходимое для достижения целевого еженедельного уровня нагрузки. После достижения значения 21 Ех в течение недели, появляется символ  и отображается общее количество Ех за неделю.

Экран отображения количества шагов Ех и количества Ех

Этот экран отображает только количество шагов Ех и количество Ех, соответствующие интенсивности, рекомендуемой для эффективной нагрузки (3 MET или больше).

Количество шагов Ех

Этот экран отображает количество шагов интенсивностью 3 MET и более из общего числа шагов за день. Рекомендация для ходьбы интенсивностью 3 MET: идите с темпом 100 шагов в минуту при длине шага 70 см, что соответствует скорости 4 км/ч.

Количество Ех

Это количество нагрузки, вычисленное по интенсивности и времени ходьбы при 3 MET или более.

Индикатор интенсивности ходьбы (MET)

Этот экран отображает интенсивность 1 последней минуты ходьбы (от 2 до 4 MET).

Примечание. Показания исчезают с дисплея через 1 минуту после прекращения ходьбы.

RU

Экран отображения подсчета числа шагов и времени

9542 steps Количество шагов
15:12 Время

Экран отображения затраченных калорий и пройденного расстояния

238 kcal Затраченные калории
6.6 km Пройденное расстояние

Экран отображения количества шагов отдельного события

489172 steps Количество шагов отдельного события
38 days Помимо обычного подсчета числа шагов, подсчитывается число шагов с момента последнего сброса результата подсчета числа шагов. Это полезно для подсчета числа шагов для отдельного события и т.п.

Продолжительность отдельного события (в днях)

Это количество дней после сброса результата подсчета числа шагов (начало) и до его повторного сброса (конец).

Примечание. Если число шагов после сброса превышает 999 999, подсчет количества шагов и дней прекращается.

■ Ситуации, когда прибор может подсчитывать шаги неточно**Нерегулярное движение**

- Когда прибор лежит в сумке, которая совершает хаотические перемещения, задевая края одежды или ноги идущего.
- Когда прибор висит на талии или сумке.

Неравномерный темп ходьбы

- При ходьбе шаркающей походкой или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной длиной шага, например в многолюдном месте.

Чрезмерное перемещение в вертикальном направлении или вибрация

- При вставании и/или принятии сидячего положения.
- При выполнении других упражнений, помимо ходьбы.
- При восхождении или спуске по лестнице или большому уклону.
- Когда имеется вибрация в вертикальном или горизонтальном направлении движущегося транспортного средства, например велосипед, автомобиль, поезд или автобус.

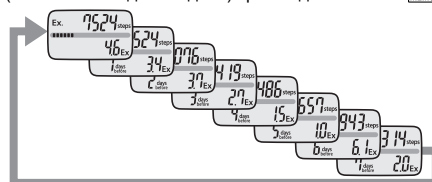
При очень медленной ходьбе или беге трусцой

8 Функция памяти

Результаты ежедневных измерений (число шагов, затраченные калории, пройденное расстояние, количество шагов Ex и количество Ex) автоматически сохраняются в памяти и обнуляются в полночь (0:00) ежедневно.

8.1 Вызов данных (кроме экрана отображения числа шагов отдельного события)

- 1 Нажмите **[MODE]**, чтобы выбрать тип экрана, который следует отобразить.
- 2 Нажмите **[MEMO]**, чтобы отобразить результаты измерений.
Отображаются результаты измерений за предыдущий день (или — ссылаясь на единицу еженедельной нагрузки — за неделю).
• Экран отображает результаты за 7 последних дней (или за 4 последних недели) при каждом нажатии **[MEMO]**.



- Также можно нажать **[MODE]**, чтобы выбрать тип экрана, который следует отобразить при просмотре предыдущих результатов.



- Нажмите **[CLR]**, чтобы вернуться к текущему экрану.

Примечания.

- Время не отображается при просмотре предыдущих результатов.
- Если в течение 1 минуты не нажата ни одна кнопка, дисплей отображает предыдущий экран.

RU

9 Функция сброса

9.1 Сброс целевого еженедельного уровня нагрузки

Сбросьте целевой еженедельный уровень нагрузки, если нужно сменить день, с которого начинается отсчет целевого еженедельного уровня нагрузки.

- 1 Нажимайте , пока не появится экран отображения целевых значений.
- 2 Нажмите  и удерживайте не менее 2 секунд.
 - Если в течение 10 секунд не нажата ни одна кнопка или нажата любая кнопка, кроме , на дисплее появится экран отображения целевых значений.
- 3 Когда на дисплее замигает «Clr» (Очистить), нажмите , чтобы сбросить целевое значение.



Примечание. Даже после сброса целевого значения, количество Ех за день (с 0:00 и до момента сброса целевого значения) не сбрасывается. После сброса целевого значения, из целевого еженедельного уровня нагрузки будет вычтено количество Ех за текущий день.

■ Об общем количестве Ех за неделю в памяти (см. главу 7.1)

После сброса целевого значения общее количество Ех за неделю, хранящееся в памяти, изменится, поскольку оно вычисляется по результатам за день до сброса целевого значения.

9.2 Сброс данных числа шагов отдельного события

Сбросьте данные числа шагов отдельного события, если нужно сменить день, с которого отдельное событие.

- 1 Нажимайте , пока не появится экран отображения числа шагов отдельного события.
- 2 Нажмите  и удерживайте не менее 2 секунд.
 - Если в течение 10 секунд не нажата ни одна кнопка или нажата любая кнопка, кроме , на дисплее появится экран отображения числа шагов отдельного события
- 3 Когда на дисплее замигает «Clr», нажмите , чтобы сбросить данные шагов отдельного события.



10 Срок службы батареи и ее замена

Если на дисплее появился мигающий символ , нужно заменить батарею (CR2032) новой.

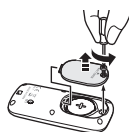
Мигает	Низкий заряд батареи.
Отображается постоянно	Батарея разряжена. Прибор прекращает подсчет числа шагов.

Примечания.

- Не меняйте батарею при наступлении полуночи (0:00). Результаты измерения за день, когда была извлечена батарея, будут добавлены к результатам за день, когда батарея была установлена.
(Предполагается, что разряженная батарея извлекается и заменяется новой в течение одного дня.)
 - Результаты измерения автоматически сохраняются в памяти в конце каждого часа (например, в 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). Результаты измерения с начала часа и до момента замены батареи будут удалены за этот день.
 - После извлечения батареи будет установлено время «0:00». Поэтому после установки новой батареи необходимо задать время (см. главу 5 «Настройки»).
- (Результаты измерения сохраняются в памяти, а настройки веса, роста и длины шага не удаляются.)

10.1 Замена батареи

1 Открутите винт крышки отсека батареи на задней панели прибора и снимите эту крышку, приподняв ее в направлении, указанном стрелкой. Используйте отвертку, входящую в комплект прибора, или маленькую отвертку для ослабления винта крышки отсека батареи.



2 Извлеките батарею тонким, прочным стержнем, который не сломается.

Примечание. НЕЛЬЗЯ использовать отвертку или металлический пинцет.



3 Вставьте батарею (CR2032) так, чтобы полюс (+) был сверху.



4 Установите крышку отсека батареи на место до защелкивания, затем зафиксируйте винтом.



11 Удаление всех настроек

Следуйте описанной ниже процедуре, чтобы удалить все предыдущие результаты измерения и настройки, включая настройки времени, веса, роста и длины шага.

1 Нажмите кнопку SET на задней панели прибора тонким, прочным стержнем, который не сломается.



Примечание. Не нажимайте на кнопку тонким острием, это может вызвать повреждение.

Значение часа будет мигать.

2 Одновременно нажмите **MEMO** и **CLR** и удерживайте не менее 2 секунд. После отображения «ALL Clr» (Очистить все) появится значение часа.

Результаты измерения, хранящиеся в памяти, и настройки веса, роста и длины шага удаляются. Чтобы продолжить пользоваться прибором, заново установите настройки времени, веса, роста и длины шага (см. главу 5 «Настройки»).

12 Уход и хранение

12.1 Уход

Содержите прибор всегда в чистом состоянии. Протирать прибор следует мягкой сухой тканью. Для удаления стойких пятен протрите прибор влажной тканью, смоченной водой или мягким моющим средством. Затем вытрите насухо.

Меры предосторожности при уходе и хранении

Не используйте летучие жидкости, например бензол или растворитель, при чистке прибора.

Соблюдайте следующие условия хранения.

- Не разбирайте и не изменяйте прибор. Изменения и модификации, не одобренные компанией Omron Healthcare, приведут к прекращению гарантийного обслуживания.
- Не подвергайте прибор сильным ударам и вибрациям, не роняйте его на пол, не наступайте на него и не оставляйте лежать под углом.
- 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.
- Не подвергайте прибор воздействию высоких температур, влажности, влаги или прямого солнечного света.
- Не храните прибор в среде, содержащей химические или агрессивные испарения.

Всегда храните прибор в недоступном для детей месте.

RU

Если прибор не будет использоваться в течение длительного периода (трех или более месяцев), выньте батареи.

13 Устранение неполадок

Неполадка	Причина	Устранение
 Мигает или отображается постоянно.	Низкий заряд или разрядка батареи.	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032 (см. главу 10.1).
На дисплее нет изображения.	Не соблюдена полярность при установке батареи (+ и -).	Установите батарею, соблюдая полярность (см. главу 10.1).
	Низкий заряд или разрядка батареи.	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032 (см. главу 10.1).
	Активна функция энергосбережения.	Нажмите любую из кнопок   или  (см. главу 7.1).
На дисплее отображаются неверные значения.	Прибор закреплен неправильно.	Следуйте инструкциям (см. главу 6.2).
	Вы идете с непостоянной скоростью.	Ситуации, когда прибор может подсчитывать шаги неточно (см. главу 7.2).
	Неверные настройки.	Измените настройки (см. главу 5.2).
Отображается «Егг» (Ошибка).	Произошло нарушение функционирования.	Извлеките батарею, затем установите ее обратно на место (см. главу 10.1).
Дисплей имеет необычный вид, или кнопки не функционируют нормально.		Извлеките батарею, затем установите ее обратно на место (см. главу 10.1).

Примечание. Если произошло нарушение функционирования и прибор требует ремонта, все настройки и результаты измерения удаляются. Рекомендуется записать результаты измерения.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.) («Физическая активность и здравоохранение в зрелом возрасте», М. Е. Нельсон и др.)
Рекомендация ACSM/AHA; Распространение 2007;116:1094-1105
Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)
 («Физическая активность и здравоохранение», У. Л. Хаскелл и др.)
Обновление: Рекомендация ACSM/AHA; Распространение 2007;116:1081-1093

14 Технические характеристики

Наименование	Шагомер
Модель	OMRON Walking Style X (HJ-304-E)
Питание	Литиевая батарея 3 В типа CR2032
Срок службы батареи	Срок службы новой батареи составит приблизительно 6 месяцев (при измерении 10 000 шагов в день).

Примечание. Батарея, входящая в комплект прибора, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться в течение 4,5 месяцев.

Диапазон измерения	Количество шагов: от 0 до 999 999 шагов Количество шагов Ех: от 0 до 999 999 шагов Количество Ех: от 0,0 до 399,9 Ех Количество Ех, оставшихся до конца недели: от 21,0 до 0,0 Ех Количество дней, оставшихся до конца текущей недели: от 7 до 1 дня Общее количество Ех за неделю: Отображение целевого значения: от 21,0 до 399,9 Ех Отображение значения из памяти: от 0,0 до 399,9 Ех Количество шагов после сброса: от 0 до 999 999 шагов Количество дней после сброса: от 1 до 3999 дней Затраченные калории: от 0 до 59 999 ккал Пройденное расстояние: от 0,0 до 399,9 км Время: от 0:00 до 23:59 Индикатор интенсивности ходьбы (MET): от 2 до 4
Объем памяти	Количество шагов: от 1 до 7 дней Количество шагов Ех: от 1 до 7 дней Количество Ех: от 1 до 7 дней Общее количество Ех за неделю: от 1 до 4 недель Затраченные калории: от 1 до 7 дней Пройденное расстояние: от 1 до 7 дней
Диапазон настройки	Время: от 0:00 до 23:59 (отображение в формате 24 часа) Вес: от 30 до 136 кг с приращением по 1 кг Рост: от 100 до 199 см с приращением по 1 см Длина шага: от 30 до 120 см с приращением по 1 см
Условия эксплуатации	Температура окружающего воздуха: от -10°C до +40°C; Относительная влажность: от 30% до 85%
Внешние размеры	75,5 (Ш) × 33,5 (В) × 11,8 (Г) мм
Вес	Приблизительно 28 г (вместе с батареей)
Содержимое комплекта	Шагомер, держатель, ремешок, зажим, литиевая батарея 3 В типа CR2032, отвертка, руководство по эксплуатации

RU

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

* Срок службы новой батареи оценивался по результатам испытания компанией OMRON.



Данное изделие OMRON произведено с применением системы строгого контроля качества компании OMRON Healthcare Co. Ltd., Япония.



**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.

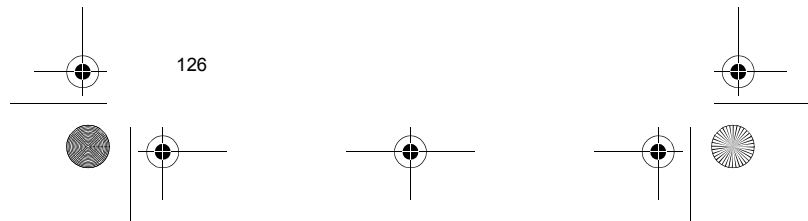
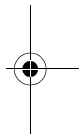
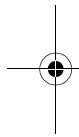
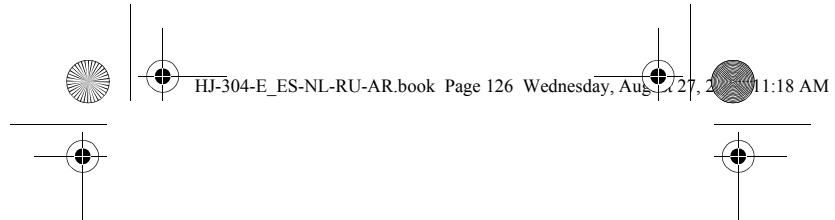
Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.

Утилизация отработанных батареек должна производиться в соответствии с установленными правилами утилизации аккумуляторных батарей.

Произво- дитель	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Япония
Предста- витель в ЕС	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Нидерланды www.omron-healthcare.com
Произ- водствен- ное подраз- деление	OMRON DALIAN CO., LTD. Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, Китай
Филиал	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Великобритания
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Германия www.omron-medizintechnik.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Франция

Сделано в Китае

RU





AR



	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, اليابان	الشركة المصنعة
	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, هولندا www.omron-healthcare.com	جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي
	OMRON DALIAN CO., LTD. Economic & Technical Development Zone, Dalian 116600, الصين	منشأة التصنيع
	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, المملكة المتحدة	
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, ألمانيا www.omron-medizintechnik.de	الشركات التابعة
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, فرنسا	

صنع في الصين

تم إنتاج هذا المنتج من OMRON في ظل النظام الصارم لضمان الجودة الذي تنتهجه شركة OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japan.

**التخلص السليم من هذا المنتج
(معدات كهربائية وإلكترونية مستهلكة)**



تشير هذه العلامة الموجودة على المنتج أو المطبوعات الخاصة به إلى حتمية عدم التخلص منه مع المخلفات المنزلية الأخرى عندما يصبح غير صالح للاستخدام. للحيلولة دون تعرض البيئة أو الصحة البشرية لأي أذى ينجم عن التخلص غير الموجه من النفايات، يرجى عزل هذا الجهاز عن أنواع المخلفات الأخرى وإعادة تدويره بشكل موثوق به وذلك لدعم إعادة استخدام موارد الخامات بشكل دائم. يجب على من يستخدمون الجهاز بالمنزل الاتصال بالمكان الذي ابتاعوا الجهاز منه أو المكتب الحكومي المحلي التابعين له للحصول على معلومات بخصوص المكان الذي يمكن التوجه إليه بالجهاز لإعادة تدويره بشكل لا يمثل خطرًا على البيئة.

يجب على من يستخدمون الجهاز داخل نطاق مؤسسي الاتصال بالمورد ومراجعة بنود وشروط عقد الشراء. يجب ألا يختلط هذا المنتج مع المخلفات التجارية الأخرى المقرر التخلص منها.

تصرف بطاريان يستعمل وفقاً لقانون وطنيون.
يجب التخلص من البطاريات المستخدمة وفقاً للقوانين القومية الخاصة بالتخلص من البطاريات.

AR

١٤ البيانات الفنية

اسم المنتج	طراز X لأسلوب المشي
النوع	HJ-304-E
مصدر الطاقة	بطارية ليثيوم بقوة ٣ فولت طراز CR2032
العمر الافتراضي للبطارية	ستستمر البطارية الجديدة في العمل لمدة ستة أشهر تقريباً (عند استخدامها للمسير ١٠٠٠٠ خطوة يومياً). ملاحظة: البطارية المرفقة للاستخدام التجريبي. فقد تنفذ هذه البطارية خلال أربعة أشهر ونصف.
نطاق القياس	عدد الخطوات: من ٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة عدد خطوات التمارين: من ٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة كمية التمارين: من ٠,٠ إلى ٣٩٩,٩ تمرين عدد التمارين المتبقية لهذا الأسبوع: من ٢١,٠ إلى ٠,٠ تمرين عدد الأيام المتبقية هذا الأسبوع: من ٧ أيام إلى يوم واحد كمية التمارين الإجمالية الأسبوعية: شاشة عرض الأهداف: من ٢١,٠ إلى ٣٩٩,٩ تمريناً شاشة عرض الذاكرة: من ٠,٠ إلى ٣٩٩,٩ تمريناً عدد خطوات الرحلة: من ٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة عدد أيام الرحلة: من يوم إلى ٣,٩٩٩ أيام عدد السرعات الحرارية المحترقة: من ٠ إلى ٥٩,٩٩٩ سعراً حرارياً مسافة المشي: من ٠,٠ إلى ٣٩٩,٩ كم الوقت: من 0:00 إلى 23:59 مؤشر كثافة المشي (المكافئات الأيضية): من ٢ إلى ٤
سعة الذاكرة	عدد الخطوات: من يوم إلى ٧ أيام عدد خطوات التمارين: من يوم إلى ٧ أيام كمية التمارين: من يوم إلى ٧ أيام كمية التمارين الإجمالية الأسبوعية: من أسبوع إلى ٤ أسابيع عدد السرعات الحرارية المحترقة: من يوم إلى ٧ أيام مسافة المشي: من يوم إلى ٧ أيام
نطاق الإعداد	الوقت: من 0:00 إلى 23:59 (العرض بنظام ٢٤ ساعة) الوزن: من ٣٠ إلى ١٣٦ كجم بوحدات قيمتها ١ كجم الطول: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم بوحدات قيمتها ١ سم طول الخطوة الواسعة: من ٣٠ إلى ١٢٠ سم بوحدات قيمتها ١ سم
درجة حرارة لاطوبة التشغيل	من -١٠ إلى ٤٠+ درجة مئوية/رطوبة نسبية من ٣٠ إلى ٨٥ %
الأبعاد الخارجية	٧٥,٥ (عرض) x ٣٣,٥ (ارتفاع) x ١١,٨ (عمق) مم
الوزن	٢٨ جم تقريباً (متضمناً البطارية)
المحتويات	عداد خطوات وحزام وبطارية ليثيوم قوة ٣ فولت طراز CR2032 ومفك ودليل تعليمات

هذه المواصفات عرضة للتغيير دون إخطار.

* يستند عمر البطارية الجديدة إلى اختبار OMRON.

تضمن شركة OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء.
لا يسري الضمان على البطارية وعلية التعبئة وأو التغليف من أي نوع، والتي تتجم عن سوء الاستخدام (مثل السقوط أو إساءة الاستخدام المادي) بواسطة المستخدم. لن يسمح باستبدال المنتجات محل النزاع إلا في حالة إعادتها مع الفاتورة ليصل التقنية الأصلي.



١٣ استكشاف الأخطاء وإصلاحها

المشكلة	السبب	الحل
 يومض أو يظهر باستمرار.	البطارية ضعيفة أو نفذ شحنها.	قم بتركيب بطارية ليثيوم جديدة بقوة ٣ فولت طراز CR2032 (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-١).
لا يتم عرض أي شيء على الشاشة.	تمت محاذاة قطبي البطارية (الطرف الموجب والطرف السالب) في اتجاهات خاطئة.	قم بتركيب البطارية مع محاذاة القطبين بطريقة صحيحة (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-١).
	البطارية ضعيفة أو نفذ شحنها.	قم بتركيب بطارية ليثيوم جديدة بقوة ٣ فولت طراز CR2032 (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-١).
	تم تنشيط وظيفة توفير الطاقة.	اضغط على  أو  أو  (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-٧).
القيم المعروضة غير صحيحة.	تم تثبيت الوحدة بطريقة غير صحيحة.	اتبع التعليمات (ارجع إلى الفصل رقم ٢-٦).
	أنت تسير بطريقة غير منتظمة.	الحالات التي قد تعترض فيها على الوحدة حساب عدد الخطوات بدقة (ارجع إلى الفصل رقم ٢-٧).
	الإعدادات غير صحيحة.	قم بتغيير الإعدادات (ارجع إلى الفصل رقم ٢-٥).
يتم عرض "Err" (خطأ).	حدث عطل ما بالوحدة.	أزل البطارية ثم قم بتركيبها مرة أخرى (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-١).
هناك أمر غير عادي في شاشة العرض أو لا تعمل الأزرار بالشكل المعتاد.	أزل البطارية ثم قم بتركيبها مرة أخرى (ارجع إلى الفصل رقم ١٠-١).	

ملاحظة: إذا حدث عطل ما واحتجت إلى إصلاح الوحدة، فسيتم حذف كافة الإعدادات ونتائج القياس. ولذا نوصي بتسجيل نتائج القياس.

AR

Physical Activity and Public Health in Older Adults (الأنشطة الرياضية والصحة العامة لدى كبار السن) (إم إي نيلسون وآخرون)
توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)/جمعية أمراض القلب الأمريكية (AHA)؛ الدورة الدموية ٢٠٠٧؛ 116:1094-1105
Physical Activity and Public Health (الأنشطة الرياضية والصحة العامة) (دابلو إل هاسكيل وآخرون)
تحديث: توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)/جمعية أمراض القلب الأمريكية (AHA)؛ الدورة الدموية ٢٠٠٧؛ 116:1081-1093

١٢ الصيانة والتخزين

١٢-١ الصيانة

حافظ دوماً على نظافة الوحدة.
يجب تنظيف الوحدة باستخدام قطعة قماش ناعمة جافة.
لإزالة البقع الصعبة، امسح الوحدة باستخدام قطعة قماش رطبة مبللة بالماء أو مادة منظفة خفيفة. ثم امسحها حتى تجف.

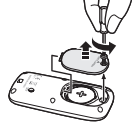
احتياطات الصيانة والتخزين

- لا تستخدم سوائل متطايرة، مثل البنزين أو سائل تخفيف الدهان لتنظيف الوحدة. يرجى مراعاة ظروف التخزين التالية.
- لا تقم بفك مكونات الوحدة أو تعديلها. فسوف يؤدي إجراء أية تغييرات أو تعديلات غير معتمدة من قبل شركة Omron Healthcare إلى إلغاء ضمان المستخدم.
- لا تعرض الوحدة للصدمات أو الاهتزازات العنيفة أو تسقطها أو تمشي فوقها أو تتركها موضوعة בזاوية.
- لا تغمر الوحدة أو أيًا من مكوناتها في الماء. وتجنب كذلك غسلها أو لمسها بيدين مبتلئتين. واحرص على عدم وصول الماء داخل الوحدة.
- لا تعرض الوحدة لدرجات الحرارة أو الرطوبة الشديدة أو أشعة الشمس المباشرة.
- تجنب تخزين الوحدة في مكان تتعرض فيه لأبخرة كيميائية أو مسببة للتآكل.

عليك دائماً بتخزين الوحدة بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.

قم بإزالة البطاريات إذا كنت تنتوي عدم استخدام الوحدة لفترة طويلة (ثلاثة أشهر أو أكثر).

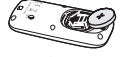
١٠-١ استبدال البطارية



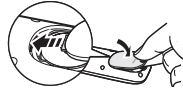
١ قم بفك مسمار غطاء البطارية الموجود بالجهة الخلفية من الوحدة، ثم أزل هذا الغطاء بسحبه إلى الخارج في الاتجاه الذي يشير إليه السهم.
استخدم المفك المرفق أو مفكاً صغيراً لفك المسمار الموجود على غطاء البطارية.



٢ قم بإزالة البطارية باستخدام عصا رفيعة وقوية لا تنكسر بسهولة.
ملاحظة: لا تستخدم ملفاً معدنياً أو مفكاً.



٣ أدخل البطارية (طراز CR2032) بحيث يكون القطب الموجب (+) متجهاً لأعلى.



٤ استبدل غطاء البطارية من خلال دفع المزلاج نحو الداخل أولاً ثم إحكام ربط المسمار.

١١ حذف كافة الإعدادات

اتبع الإجراءات الموضحة أدناه لحذف كافة نتائج وإعدادات القياس السابقة، بما في ذلك الوقت والوزن والطول وطول الخطوة الواسعة.



١ اضغط على الزر SET (ضبط) الموجود بالجهة الخلفية للوحدة باستخدام عصا رفيعة وقوية لا تنكسر بسهولة.
ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام طرف حاد. فقد يتسبب هذا في تلف الوحدة.
حينئذ سيومض إعداد الساعة.

٢ اضغط على الزر **MEMO** والزر **CLR** في نفس الوقت لثانيتين على الأقل.

بعد عرض "ALL Clr" (مسح الكل)، سوف يظهر إعداد الساعة.
يتم حذف نتائج القياس المخزنة بالذاكرة وكذلك إعدادات الوقت والوزن والطول وطول الخطوة الواسعة. لمتابعة استخدام الوحدة، قم بإعادة تعيين إعدادات الوقت والوزن والطول وطول الخطوة الواسعة (ارجع إلى الفصل رقم ٥ "الإعدادات").

AR

١٠ عمر البطارية والاستبدال

إذا ومض الرمز ، أو ظهر على شاشة العرض، فعليك باستبدال البطارية بأخرى جديدة (طراز CR2032).

يومض	مستوى طاقة البطارية منخفض.
يظهر باستمرار	نفدت طاقة البطارية. تتوقف الوحدة عن عد الخطوات.

ملاحظات:

- تجنب استبدال البطارية قرب منتصف الليل (0:00). سيتم إضافة نتائج قياس اليوم الذي تمت إزالة البطارية فيه إلى نتائج قياس اليوم الذي تم تركيب البطارية فيه.
(من المفترض أن تتم إزالة البطارية واستبدالها بأخرى جديدة في نفس اليوم.)
- يتم تخزين نتائج القياس في الذاكرة تلقائيًا بالساعة (على سبيل المثال في الساعة 0:00، 1:00، 2:00، 21:00، 22:00، 23:00). سيتم حذف نتائج القياس لهذا اليوم بدءًا من هذه الساعة وحتى وقت استبدال البطارية.
- في حالة إزالة البطارية، سيتم إعادة تعيين الوقت على "0:00". قم بتعيين الوقت بعد إدخال البطارية الجديدة (ارجع إلى الفصل رقم ٥ "الإعدادات").
(لا يتم حذف نتائج القياس المخزنة بالذاكرة وكذلك إعدادات الوزن والطول وطول الخطوة الواسعة.)

٩ وظيفة Reset (إعادة تعيين)

١-٩ إعادة تعيين الهدف الأسبوعي
قم بإعادة تعيين الهدف الأسبوعي إذا كنت ترغب في تغيير اليوم الذي يبدأ منه الهدف الأسبوعي.

- ١ اضغط على الزر **MODE** بشكل متكرر حتى يتم تحديد شاشة عرض الأهداف.
- ٢ اضغط على الزر **CLR** لمدة ثابنتين على الأقل.
 - في حالة عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن ١٠ ثوانٍ أو الضغط على أي زر بخلاف الزر **CLR**، ستعود الشاشة إلى شاشة عرض الأهداف.
- ٣ بعد وميض "Clr" على الشاشة، اضغط على الزر **CLR** لإعادة تعيين Target (الهدف).
ملاحظة: حتى إذا تمت إعادة تعيين شاشة عرض الأهداف، فلن تتم إعادة تعيين كمية التمارين لهذا اليوم (من 0.00 حتى إعادة تعيين شاشة عرض الأهداف). في حالة إعادة تعيين شاشة عرض الأهداف، سيتم خصم كمية التمارين لهذا اليوم من الهدف الأسبوعي.



■ نبذة حول كمية التمارين الإجمالية الأسبوعية المحفوظة بالذاكرة

(يرجى الرجوع للفصل رقم ١٠-٧)
في حالة إعادة تعيين شاشة عرض الأهداف، ستتغير كمية التمارين الإجمالية الأسبوعية المحفوظة بالذاكرة نظرًا لإعادة حسابها على أساس اليوم السابق لإعادة تعيين شاشة عرض الأهداف.

٢-٩ إعادة تعيين بيانات عدد خطوات الرحلة

قم بإعادة تعيين بيانات عدد خطوات الرحلة إذا كنت ترغب في تغيير اليوم الذي تبدأ منه الرحلة (رحلتك).

- ١ اضغط على الزر **MODE** بشكل متكرر حتى يتم تحديد شاشة عرض عدد خطوات الرحلة.
- ٢ اضغط على الزر **CLR** لمدة ثابنتين على الأقل.
 - في حالة عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن ١٠ ثوانٍ أو الضغط على أي زر بخلاف الزر **CLR**، ستعود الشاشة إلى شاشة عرض عدد خطوات الرحلة.
- ٣ بعد وميض "Clr" على الشاشة، اضغط على الزر **CLR** لإعادة تعيين بيانات عدد خطوات الرحلة.



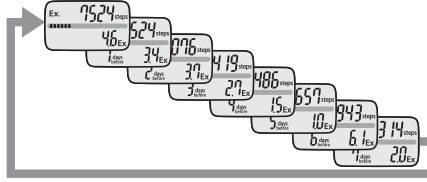
AR

٨ وظيفة الذاكرة

يتم تخزين قيم القياس اليومية (عدد الخطوات والسعرات الحرارية المحترقة ومسافة المشي وعدد خطوات التمارين وكمية التمارين) تلقائيًا في الذاكرة ويتم إعادة تعيينها على 0 في منتصف الليل (0:00) كل يوم.

٨-١ استدعاء البيانات (باستثناء الخاصة بشاشة عرض عدد خطوات الرحلة)

- ١ اضغط على الزر **[MODE]** لتحديد نوع الشاشة التي تريد رؤيتها.
 - ٢ اضغط على الزر **[MEMO]** لمشاهدة نتائج القياس.
- يتم عرض نتائج قياس اليوم السابق (أو - نتائج قياس الأسبوع بالإشارة إلى وحدات التدريب الأسبوعية).
- تعرض الشاشة نتائج سبعة أيام ماضية (أو أربعة أسابيع ماضية) مع كل مرة يتم فيها الضغط على الزر **[MEMO]**.



- يمكنك أيضًا الضغط على الزر **[MODE]** لتحديد نوع شاشة العرض التي تريد رؤيتها أثناء عرض النتائج السابقة.



- اضغط على الزر **[CLR]** للعودة إلى شاشة العرض الحالية.

ملاحظات:

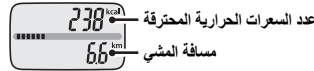
- لا يتم عرض الوقت أثناء عرض النتائج السابقة.
- إذا لم يتم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن دقيقة واحدة، فستعود الشاشة إلى العرض السابق.



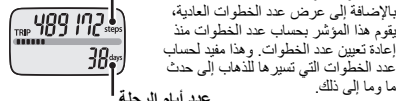
شاشة عرض عدد الخطوات/الوقت



شاشة عرض عدد السرعات الحرارية/المسافة



شاشة عرض خطوات الرحلة



عدد أيام الرحلة

هو عدد الأيام بدءًا من إعادة تعيين عدد خطوات الرحلة (البداية) لأول مرة وحتى إعادة تعيينها مرة أخرى (النهاية).

ملاحظة: إذا تجاوز عدد خطوات الرحلة رقم ٩٩٩,٩٩٩، يتوقف حساب عدد الخطوات والأيام.

■ الحالات التي قد يتعذر فيها على الوحدة حساب عدد الخطوات بدقة

الحركة غير المنتظمة

- عند وضع الوحدة في حقيبة تتحرك بشكل غير منتظم بسبب اصطدامها بقمك أو ملابسك.
- عند تعليق الوحدة من الخصر أو من حقيبة.

AR

طريقة السير غير المنتظمة

- عند السير مع جر القدم أو ليس الصندل أو ما إلى ذلك.
- عند تعذر السير بخطوات منتظمة في منطقة مزعومة.

الحركة الزائدة بشكل رأسي أو الاهتزاز

- عند النهوض أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضة بخلاف المشي.
- عند صعود السلالم أو المنحدرات الحادة أو النزول منها.
- عند وجود اهتزازات أفقية أو رأسية في مركبة متحركة مثل الدراجة أو داخل سيارة أو قطار أو حاقل.

عند الهرولة أو المشي ببطء شديد



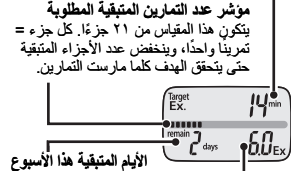
٢-٧ نبذة حول شاشات العرض الفردية

شاشة عرض الأهداف

تعرض لك هذه الشاشة مستوى التقدم نحو تحقيق ٢١ تمريناً في الأسبوع. وهذا يساعدك على تحقيق هدفك المنشود.

الوقت المطلوب للوصول إلى عدد التمارين المستهدف

يقوم هذا المؤشر بعرض مقدار وقت المشي (بالدقائق) المطلوب كل يوم لتحقيق الهدف الأسبوعي. ويتغير هذا الوقت بعد كل يوم تمارس المشي فيه.



مؤشر عدد التمارين المتبقية المطلوبة
يتكون هذا المقياس من ٢١ جزءاً. كل جزء = تمريناً واحداً، وينخفض عدد الأجزاء المتبقية حتى يتحقق الهدف كلما مارست التمارين.

عدد التمارين المتبقية لهذا الأسبوع
يقوم هذا المؤشر بعرض كمية التمارين المتبقية المطلوبة لتحقيق الهدف الأسبوعي. إذا وصلت إلى عدد ٢١ تمريناً خلال أسبوع واحد، يتم عرض الرمز ٧ كما يتم عرض إجمالي كمية التمارين لهذا الأسبوع.

شاشة عرض عدد خطوات التمارين/كمية التمارين

تقوم هذه الشاشة بعرض عدد خطوات التمارين وكمية التمارين التي بقي بشروط الكثافة الموصى بها لضمان فعالية التمرين (٣ مكافئات أفضية أو أكثر).

عدد خطوات التمارين

يقوم هذا المؤشر بعرض عدد الخطوات التي تعادل ٣ مكافئات أفضية أو أكثر من كافة الخطوات التي مشيتها خلال أحد الأيام. دليل للمشي بمعدل ٣ مكافئات أفضية: المشي بمعدل ١٠٠ خطوة في الدقيقة بطول خطوة واسعة يبلغ ٧٠ سم أو ٤ كم/ساعة.



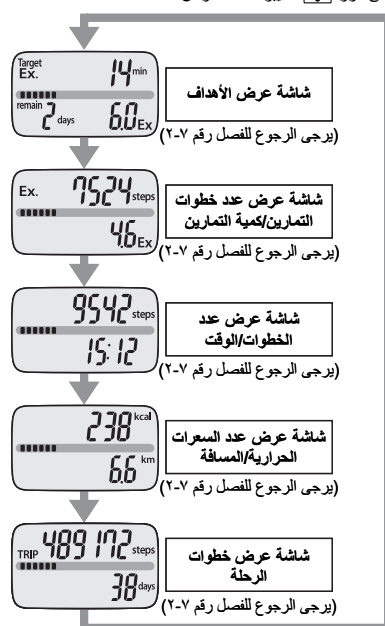
كمية التمارين
يوضح هذا المؤشر مقدار التمارين كما هو محسوب من كثافة المشي ومدة المشي بمعدل ٣ مكافئات أفضية أو أكثر.

مؤشر كثافة المشي (المكافئات الأفضية)
يقوم هذا المؤشر بعرض كثافة المشي خلال آخر دقيقة (٢ إلى ٤ مكافئات أفضية). ملاحظة: تنطفئ هذه الشاشة بعد دقيقة واحدة من توقفك عن المشي.

٧ فحص نتيجة القياس

١٠-٧ اتسبابية تشغيل الزر

اضغط على الزر [MODE] لتغيير شاشة العرض.



AR

■ نبذة حول وظيفة توفير الطاقة

لتوفير الطاقة، سيتم إيقاف تشغيل شاشة العرض الموجودة بالوحدة في حالة عدم الضغط على أية أزرار لأكثر من خمس دقائق. ومع ذلك، سيستمر الوحدة في رصد عدد الخطوات.

اضغط على الزر [MENU] أو [MODE] أو [CLR] لتشغيل شاشة العرض مرة أخرى.



التثبيت بالحزام

١ اشبك الحامل المرفق بالوحدة مع الرباط أو الحزام الموجود بالسروال القصير أو البنطال الذي ترتديه.

٢ اشبك الحزام بالسروال القصير أو البنطال الذي ترتديه.



التثبيت بالجيب

١ ضع الوحدة في الجيب الأمامي العلوي أو جيب البنطال.

٢ اشبك الحزام بحافة الجيب.

ملاحظة: لا تضع الوحدة في الجيب الخلفي للسروال القصير أو البنطال.

التثبيت بالحقيبة

١ ضع الوحدة في حقيبتك.

ملاحظات:

- تأكد من حمل الحقيبة بإحكام.
- تأكد من تثبيت الوحدة بشكل آمن في الحقيبة.
- اشبك الحزام بحافة الحقيبة.

التعليق بالرقبة

١ قم بتثبيت سلسلة أو حزام أو سلسلة مفاتيح من الأنواع المتوفرة بالأسواق بالوحدة ثم قم بتعليقها حول رقبتك.

ملاحظة: مهمة الحزام والمشبك المرفقين هي الحيلولة دون سقوط الوحدة. لا تقم بتدليّة الوحدة من الخصر أو من الحقيبة.



٣-٦ الاستخدام الفعلي لطراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي

١ ابدأ في المشي.

ملاحظة: لتجنب حساب الخطوات التي لا تُعد جزءاً من تمرين المشي، لا تقوم الوحدة بعرض عدد الخطوات لأول أربع ثوانٍ من تمرين المشي. إذا تابعت المشي لأكثر من أربع ثوانٍ، فستعرض الوحدة عدد الخطوات لأول أربع ثوانٍ ثم تستمر في العد.

٢ بعد انتهاء تمرين المشي، اضغط على الزر [MODE] لقراءة البيانات (يرجى الرجوع إلى الفصل رقم ٧ "فحص نتيجة القياس").

ملاحظة: تتم إعادة تعيين الوحدة على "0" في منتصف الليل (0:00) كل يوم.

لضمان دقة حساب عدد الخطوات، تأكد من قراءة "الحالات التي قد يتعذر فيها على الوحدة حساب عدد الخطوات بدقة" في الفصل رقم ٧-٢ قبل استخدام الوحدة.

٢-٥ ضبط الوقت والوزن والطول وطول الخطوة الواسعة

اتبع الخطوات الواردة أدناه عند استخدام الوحدة للمرة الأولى أو عندما تريد تغيير الإعدادات.

١ اضغط على الزر SET (ضبط) الموجود بالجهة الخلفية للوحدة باستخدام عصا رفيعة وقوية لا تنكسر بسهولة.
ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام طرف حاد. فقد يتسبب هذا في تلف الوحدة.

تومض الساعة الموجودة على شاشة العرض.
ملاحظة: إذا لم يتم إجراء أية إعدادات لأكثر من خمس دقائق...
• عند إعداد الوحدة للمرة الأولى
– سيتم إيقاف تشغيل شاشة العرض.
• عند ضبط الإعدادات
– تعود شاشة العرض إلى شاشة عرض الأهداف.

* يرجى الرجوع إلى الفصل رقم ١٤ "البيانات الفنية" للحصول على تفاصيل حول نطاق الإعداد.
٢ ضبط الساعة.

(١) اضغط على الزر (MEMO) أو الزر (CLR) لتحديد القيمة المطلوبة لأي إعداد.
• اضغط على الزر (MEMO) (CLR) للتقدم للأمام (للعودة للخلف) مرة واحدة.

• اضغط مع الاستمرار على الزر (MEMO) (CLR) للتقدم للأمام (للعودة للخلف) بسرعة.

(٢) اضغط على الزر (MODE) لتأكيد الإعداد.

٣ أعد الخطوات من (١) إلى (٢) لضبط الدقائق.

٤ أعد الخطوات من (١) إلى (٢) لضبط الوزن.

٥ أعد الخطوات من (١) إلى (٢) لضبط الطول.

٦ أعد الخطوات من (١) إلى (٢) لضبط طول الخطوة الواسعة. وبهذا تكتمل عملية الإعداد.

٦ استخدام طراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي

١-٦ تركيب طراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي

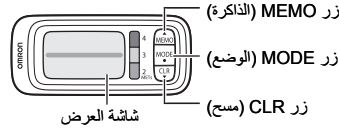
١ قم بتنصيب الحزام بالوحدة.
٢ قم بتنصيب المشبك بالحزام.
٣ افتح المشبك وأغلقه.
ملاحظة: اضغط على المشبك حتي ينفتح لتقوم بإزالة الوحدة. وفقاً لمادة التصنيع، قد يتسبب المشبك في تلف الملابس أو تمرقها إذا تم تثبيته أو إزالته بخشونة.

٢-٦ كيفية تثبيت طراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي

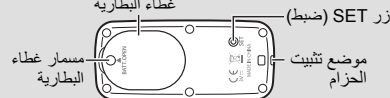
نوصي بتثبيت الوحدة بالحزام أو الجيب أو الحقيبة أو جعلها متدلية من الرقبة.

AR

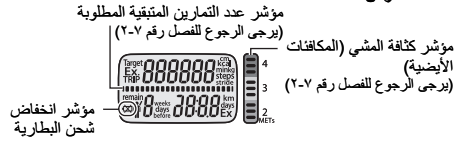
٤. تعرف على الوحدة الرئيسية



(الجانب الخلفى للوحدة)



■ شاشة العرض



ملاحظة: يعرض هذا الرسم التوضيحي كافة العناصر.

٥. الإعدادات

- ١-٥ تحديد طول الخطوة الواسعة الخاصة بك.
قم بقياس طول الخطوة الواسعة الخاصة بك أولاً للحصول على قياس دقيق.
كيف يمكنك قياس طول الخطوة الواسعة؟
يكون طول الخطوة الواسعة الصحيح بدءاً من طرف إحدى القدمين إلى طرف القدم الأخرى. لقياس المتوسط الصحيح لطول الخطوة الواسعة، عليك بقسمة إجمالي طول المسافة التي قطعتها في عشر خطوات على عدد الخطوات (١٠).
قم بحساب طول الخطوة الواسعة كما هو موضح بالصيغة التالية.
مثال: عندما تقوم بالمشي لمسافة ٥,٥ أمتار، فإن ٥,٥ أمتار (الطول الإجمالي) / ١٠ (عدد الخطوات) = ٠,٥٥ متر (٥٥ سم)

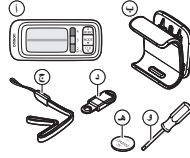
٢ استخدام طراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي

١-٢ تنبيهات

- عليك الاتصال بالطبيب أو موفر الرعاية الصحية قبل البدء في عملية تقليل الوزن أو البرنامج التدريبي.
- ضع الوحدة بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.
- إذا قام الأطفال الصغار بابتلاع أي جسم صغير، فعليك باستشارة طبيب على الفور.
- تجنب أرجحة الوحدة باستخدام الحزام. فقد تتسبب أرجحة الوحدة أثناء الإمساك بالحزام في وقوع إصابة.
- لا تضع الوحدة في الجيب الخلفي للسرّوال القصير أو البنطال. فقد تتعرض الوحدة للتلف إذا ما جلست بينما لا تزال الوحدة داخل هذا الجيب.
- في حالة وصول سائل البطارية داخل عينيك، اشطفها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف. وفي هذه الحالة، يادر باستشارة طبيب على الفور.
- في حالة ملامسة سائل البطارية للجلد أو الملابس، اشطفها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف.
- تجنب إدخال البطارية بينما تكون الأقطاب موضوعة في الاتجاه الخاطئ.
- استبدل البطارية المستهلكة بأخرى جديدة على الفور.
- قم بإزالة البطارية من هذه الوحدة عندما تعتزم عدم استخدامها لفترة طويلة (٣ أشهر تقريباً أو أكثر).
- لا تقم بإلقاء البطارية في النيران، فقد تنفجر نتيجة لذلك.

٣ نظرة عامة

- أ الوحدة الأساسية
- ب الحامل
- ج الحزام
- د المشبك
- هـ البطارية
- و مفك



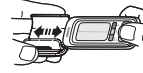
AR

الحامل

استخدم هذا الحامل عند تثبيت الوحدة بالحزام أو أعلى البنطال.

قم بتثبيت الحامل أو إزالته كما هو موضح في الرسم التوضيحي أدناه.

ملاحظة:
عند تثبيت الحامل، لا تمسكه بقوة من الجزء العلوي والسفلي.



١ مقدمة

يتمكن الطراز X من جهاز OMRON لأسلوب المشي قياس قوة التمارين الرياضية الخاصة بالمشي ومقدارها، بالإضافة إلى قياس عدد الخطوات وعدد السرعات الحرارية المحترقة. ويجعل هذا من الجهاز دليلاً مفيداً في التخطيط لبرنامج رياضي يستند إلى قوة النشاط الرياضي ومقداره. ويعبر عن هذه الأمور باسم MET (المكافئات الأيضية) لقوة التمرين الرياضي وEX (تمرين) لمقدار التمارين.

■ MET (المكافئات الأيضية)

تشير إلى كثافة التمرين الرياضي كنسبة إلى معدل الجهد أثناء الراحة. وفي المتوسط نستهلك مكافئاً أيضاً واحداً أثناء الجلوس في وقت الراحة، أما أثناء المشي بالخطوة العادية (٤ كم/س)، فنستهلك ثلاثة مكافئات أليضية.

■ EX (وحدات التمرين الرياضي)

تشير إلى مقدار التمارين الرياضية ككمية EX (التمارين الرياضية). وهي كثافة التمارين الرياضية مضروبة في الوقت (بالساعات). يساوي تأثير فترة قصيرة تنقضي في ممارسة نشاط بدني قوي ما يعادل تمريناً واحداً يتم إجراؤه بشكل أسرع مقارنة بما يحدث في الأنشطة البسيطة.

- المشي بمعدل ٣ مكافئات أليضية لساعة واحدة: ٣ مكافئات أليضية × ساعة واحدة = ٣ تمرين رياضية
- المشي بمعدل ٣ مكافئات أليضية لمدة ثلاثين دقيقة: ٣ مكافئات أليضية × نصف ساعة = ١,٥ تمرين رياضي

* توصي إرشادات عام ٢٠٠٧ الصادرة عن الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل بما يعادل ٣ مكافئات أليضية أو أكثر يومياً (تمت الإشارة إلى ذلك في الفصل ١٣).

■ مميزات الطراز X الخاص بجهاز OMRON لأسلوب المشي

تم ضبط الوحدة على الهدف الأسبوعي وهو ٢١ تمريناً.
(٣ مكافئات أليضية × ساعة واحدة = ٣ تمرين، ٣ تمرين × ٧ أيام = ٢١ تمريناً)

خطوات EX (التمرين الرياضي)

يتم فقط حساب خطوات ٣ مكافئات أليضية أو أكثر.

مؤشر كثافة المشي (المكافئات الأليضية)

يقوم بعرض كثافة المشي خلال آخر دقيقة (من ٢ إلى ٤ مكافئات أليضية). حاول المشي بخطوات منتظمة بحيث يكون مؤشر كثافة المشي على ٣ مكافئات أليضية أو أكثر.

عدد التمارين المتبقية لهذا الأسبوع

يقوم هذا المؤشر بعرض كمية التمارين المتبقية المطلوبة لتحقيق الهدف الأسبوعي. يظهر الرمز ١ عند إتمام ٢١ تمريناً في الأسبوع.

مؤشر عدد التمارين المتبقية المطلوبة

يقوم بعرض عدد التمارين المتبقية المطلوبة لتحقيق الهدف الأسبوعي في شكل أجزاء.

الوقت المطلوب للوصول إلى عدد التمارين المستهدف

يقوم بعرض مقدار وقت المشي المطلوب يومياً لتحقيق الهدف الأسبوعي. سيختلف الوقت المطلوب استناداً إلى طول مدة المشي في اليوم السابق.