

Walking style II

OMRON

Step Counter



A Good Sense of Health

IM-HJ-113E-04-GB/06

Walking style II Deutsch

Einleitung

Der OMRON Walking style II unterstützt Sie bei Ihrer sportlichen Betätigung, indem er die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Strecke, die Zeit sowie die beim Gehen und Joggen verbrauchten Kalorien und Fettreserven festhält. Der OMRON Walking style II verfügt über eine Dual-Anzeigefunktion, die Ihnen die Zeit und die Anzahl der Schritte gleichzeitig anzeigen kann. Der Speicher des OMRON Walking style II kann die Daten der letzten sieben Tage speichern und anzeigen.

Außer einem normalen Schrittzähler verfügt der OMRON Walking style II auch über einen Aerobic-Schrittzähler, der die Anzahl der gleichmäßigen Schritte zählt. Gleichmäßige – oder aerobe – Schritte stellen die körperliche Betätigung dar, die unsere Gesundheit sichern helfen. Aerobe Schritte werden während des Gehens getrennt gezählt, wenn Sie mehr als 60 Schritte in der Minute und mehr als 10 Minuten ununterbrochen gehen. Wenn Sie eine Pause von weniger als 1 Minute machen, nachdem Sie mehr als 10 Minuten ununterbrochen gegangen sind, wird dies als Teil eines ununterbrochenen Gehens gerechnet.

Wie viele Schritte müssen wir jeden Tag gehen?
Um langfristig gesund zu bleiben und die Gefahr chronischer Krankheiten zu verringern, sollten wir jeden Tag 10.000 Schritte gehen. Um erfolgreich abzunehmen, sollten wir zwischen 12.000 und 20.000 Schritte gehen. Wenn wir aerobe Fitness erreichen wollen, sollten wir mindestens 3.000 (besser mehr) gleichmäßige Schritte am Tag gehen. (Nach David R. Bassett Jr, Professor am Department of Health and Exercise Science an der University of Tennessee, Knoxville.)
Der OMRON Walking style II hilft Ihnen dabei, Ihre Schritte zu berechnen. Tragen Sie einfach den OMRON Walking style II Schrittzähler und er wird sämtliche Schritte zählen, die Sie am Tag machen. Er ist einfach zu benutzen: Stellen Sie ihn ein und gehen Sie los.

1. Die Benutzung des OMRON Walking style II

1.1 Tipps für die Verwendung

- Bringen Sie den OMRON Walking style II senkrecht zum Boden an. (Beachten Sie die Abbildung unter 3.4.)
- Tragen Sie festes Schuhwerk.
- Gehen Sie mit gleichmäßiger Geschwindigkeit.
- Gehen Sie nicht extrem langsam oder mit einer ungleichmäßigen Geschwindigkeit (z. B. an belebten Orten).
- Auf- und Ab-Bewegungen oder Vibrationen können zu fehlerhaften Zählern führen.

1.2 Warnhinweise

- Bewahren Sie den OMRON Walking style II für Kinder unzugänglich auf.
- Falls ein Kleinkind die Batterie, den Batteriefachdeckel oder eine Schraube verschluckt, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Werfen Sie aufgrund der Explosionsgefahr die Batterie nicht ins Feuer.
- Schwenken Sie den OMRON Walking style II nicht herum.
- Lassen Sie den OMRON Walking style II nicht fallen und treten Sie nicht darauf.
- Stecken Sie den OMRON Walking style II nicht in die Gesäßtasche Ihrer Hose.
- Waschen Sie den OMRON Walking style II nicht und berühren Sie es nicht mit feuchten Händen.
- Vermeiden Sie es, den OMRON Walking style II direktem Sonnenlicht auszusetzen.
- Die Betriebsumgebung des OMRON Walking style II sollte von Vibrationen, Stößen, magnetischen Feldern, elektrischen Geräten usw. freigehalten werden.

2. Überblick

- A Hauptgerät
- B Halterung
- C Befestigungsband
- D Clip
- E Batterie
- F Schraubenzieher
- G Batteriefachdeckel
- H Schraube des Batteriefachdeckels

3. Vorbereitung

3.1 Das Einlegen der Batterie

- 1 Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs.
Hinweis: Verwenden Sie dazu den mitgelieferten Schraubenzieher.
- 2 Legen Sie die 3V-Lithium-Batterie CR2032 ein.
Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der positive Pol (+) der Batterie nach oben zeigt.
Hinweis: Berühren Sie nicht gleichzeitig die (+) und (-) Seite der Batterie, da dies zu einer verkürzten Batterielebensdauer führen kann.
- 3 Schließen Sie das Batteriefach mit dem Batteriefachdeckel und ziehen Sie die Schraube an.
- 4 Drücken Sie die Systemrücksetz-Taste des Systems.
Hinweis: Wenn nur (ε ± 1) blinkt, ist die Batterie schwach. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue (CR2032). Wenn (ε ± 1) anhängt zu blinken, hört das Gerät auf zu zählen, der Wert der letzten Schrittnummer wird angezeigt, die Zeit wird als --" angezeigt.
Hinweis: Wenn die Batterie entfernt wird, wird die eingestellte Zeit zurückgesetzt und muss neu eingestellt werden.

3.2 Auswechseln der Batterie

Verwenden Sie einen dünnen, stablkrigen Gegenstand, um die Batterie zu entfernen und eine neue 3V-Lithium-Batterie CR2032 einzulegen. **Achtung!** Verwenden Sie zum Entfernen der Batterie keinen metallischen Gegenstand!

Die Batterie sollte den lokalen Vorschriften entsprechend entsorgt werden.

3.3 Zusammensetzen des OMRON Walking style II

- 1 Bringen Sie das Befestigungsband am Hauptgerät an.
- 2 Befestigen Sie den Clip am Befestigungsband.
- 3 Öffnen und schließen Sie den Clip.

3.4 Tragweise des OMRON Walking style II

Wir empfehlen, dass Sie das Hauptgerät am Gürtel, an der Hosentasche oder Tasche anbringen oder um den Hals hängen.

Hinweis: Bringen Sie das Hauptgerät senkrecht zum Boden an. Die maximale Toleranz beträgt +/- 30°. (Beachten Sie die Abbildung unter 3.4.)
Hinweis: Hängen Sie das Hauptgerät nicht an Ihren Gürtel, Ihren Hosenträger oder Ihre Tasche.

Gürtel

- 1 Befestigen Sie die Halterung mit dem Hauptgerät an dem Bund oder Gürtel Ihrer Shorts oder Hose.
- 2 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip an Ihrer Shorts oder Hose.

Jackentasche

- 3 Stecken Sie das Hauptgerät in Ihre Brusttasche oder eine vordere Hosentasche.
- 4 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip außen an der Tasche.

Tasche

- 5 Stecken Sie das Gerät in ein Taschenloch.
- 6 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip außen an der Tasche.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die Tasche gut festhalten können.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Hauptgerät sicher an Ihrer Tasche befestigt ist.

Hals

- 7 Befestigen Sie am Hauptgerät ein Halsband oder Befestigungsband und hängen Sie sich das Gerät um den Hals.
Hinweis: Hängen Sie sich das Hauptgerät während des Joggens nicht um den Hals.

4. Einstellungen

4.1 Steuerfunktionen

- J Display
- K Einstell-Taste [SET]
- L Modus-Taste [MODE]
- M Speicher-Taste (▲) [MEMO/▲]
- N Systemrücksetz-Taste

4.2 Bestimmen der Schrittlänge

Messen Sie zunächst Ihre Schrittlänge, um eine möglichst genaue Messung zu erhalten.

Wie messen Sie Ihre Schrittlänge?

Die korrekte Schrittlänge wird von einer Fußspitze zur nächsten gemessen. Dividieren Sie die Gesamtdistanz, die Sie mit 10 Schritten zurücklegen, durch die Zahl der Schritte (also 10), um Ihre durchschnittliche Schrittlänge zu ermitteln. Berechnen Sie Ihre Schrittlänge nach der folgenden Formel.
Beispiel: Wenn Sie 5,5 Meter gehen, dann rechnen Sie: 5,5 m (Gesamtdistanz) / 10 (Anzahl Ihrer Schritte), und erhalten 0,55 m oder 55 cm als Ihre Schrittlänge.

4.3 Einstellen der Zeit, des Gewichts und der Schrittlänge

Das Einstellen der Zeit, des Gewichts und der Schrittlänge sind nötig, um die Anzahl der Schritte aufzuzeichnen und anschließend die verbrauchten Kalorien und Fettreserven sowie die zurückgelegte Entfernung zu berechnen.

Hinweis: Halten Sie die Speicher-Taste (▲) gedrückt, um Intervalle von 1 Stunde, 10 Minuten, 10 kg oder 10 cm einzugeben.

Hinweis: Wenn Sie 5 Minuten lang keine Änderungen an der Zeiteinstellung vornehmen, wird auf der Anzeige erneut die Schrittanzahl eingeblendet.

Hinweis: Verwenden Sie die schwarz umrandete Taste, um die Funktion auszuführen.

1 Legen Sie die Batterie ein, tauschen Sie die Batterie aus oder drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang.

Hinweis: Siehe 3.1 oder 3.2.

2 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Stunde einzustellen.

3 Drücken Sie die Einstell-Taste.

4 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Minuten einzustellen.

5 Drücken Sie die Einstell-Taste, um die Zeit festzulegen und um zur Einstellung des Gewichts zu wechseln.

Hinweis: Die Anfangseinstellung beträgt 30 kg.

6 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um Ihr Gewicht einzustellen.

Hinweis: Der Höchstwert beträgt 136 kg. Nach Überschreiten dieses Wertes kehrt die Anzeige auf 30 kg zurück.

7 Drücken Sie die Einstell-Taste, um das Gewicht festzulegen und um zur Einstellung der Schrittlänge zu wechseln.

Hinweis: Der Anfangswert für die Schrittlänge beträgt 40 cm.

8 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um Ihre Schrittlänge einzustellen.

Hinweis: Der Höchstwert beträgt 120 cm. Nach Überschreiten dieses Wertes kehrt die Anzeige auf 30 cm zurück.

9 Drücken Sie die Einstell-Taste, um alle Werte festzulegen. Auf der Anzeige erscheinen die letzten Schritte und die Uhrzeit.

4.4 Ändern von Einstellungen

1 Halten Sie die Einstell-Taste 2 Sekunden lang gedrückt.

2 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Zeit, das Gewicht oder die Schrittlänge anzupassen.

5. Verwendung des OMRON Walking style II

5.1 Verwendung des OMRON Walking style II in der Praxis

1 Bringen Sie den OMRON Walking style II an Ihrem Körper an. Siehe Abschnitt 3.4 Trageweise des OMRON Walking style II.

2 Beginnen Sie mit dem Gehen.

Hinweis: Um falsche Zählungen zu vermeiden, zeigt die Anzeige des Schrittzählers die Zahl der Schritte nach der vierten Sekunde an. Das bedeutet, dass sich die Anzeige während der ersten vier Sekunden nicht ändert. Es werden jedoch sämtliche Schritte angezeigt, die Sie machen.

Hinweis: Wenn Sie 10 Minuten lang mehr als 60 Schritte in der Minute gegangen sind, wird der aerobe Modus aktiviert. Der aerobe Modus wird nach einer Unterbrechung von mehr als 1 Minute deaktiviert.

3 Wenn Sie nicht mehr gehen, drücken Sie die Modus-Taste, um die Daten zu lesen.

Hinweis: Das Gerät kann nicht ausgeschaltet werden.

Hinweis: Schrittzähler wird nach 00:00 Stunden auf „0“ zurückgesetzt.

6. Speicher

6.1 Abrufen von Daten

Der OMRON Walking style II kann Informationen über die Anzahl der Schritte, die Anzahl gleichmäßiger Schritte, die Dauer eines gleichmäßigen (aeroben) Gehens, die verbrauchten Kalorien und die zurückgelegten Distanzen speichern. Diese Daten können für eine Dauer von sieben Tagen angezeigt werden. Die Tageswerte werden um Mitternacht auf den Nullwert zurückgestellt.

8. Fehlerbehebung

	Störung	Ursache	Behebung
⊖	Niedrige Spannung	Schwache oder leere Batterie	Legen Sie eine neue 3 V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032 ein
	Leere Anzeige	Niedrige Spannung	Legen Sie eine neue 3 V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032 ein
	Die angezeigten Werte sind falsch	Das Hauptgerät ist nicht richtig befestigt	Befolgen Sie die Anweisungen aus Kapitel 3
		Sie gehen nicht mit gleichmäßiger Geschwindigkeit	Gehen Sie stets mit gleichmäßiger Geschwindigkeit
		Die Einstellungen sind falsch	Ändern Sie die Einstellungen

9. Technische Daten

Produktname	Walking style II
Typ	HJ-113-E
Stromversorgung	3 V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batteriebetriebsdauer	Eine neue Batterie hat eine Lebensdauer von circa 6 Monaten (bei 10.000 Schritten am Tag) Hinweis: Die mitgelieferte Batterie dient nur der Testanwendung und ist eventuell schon in weniger als 6 Monaten verbraucht.
Messbereich	Anzahl an Schritten: 0 bis 99.999 Schritte Anzahl an gleichmäßigen Schritten: 0 bis 99.999 Schritte Dauer eines Laufs mit gleichmäßiger Geschwindigkeit: 0 bis 1440 Minuten Verbrauchte Kalorien: 0 bis 99.999 kcal Verbrauchte Fettsäuren: 0,0 bis 199,9 g Zurückgelegte Entfernung: 0,00 bis 999,99 km
Speicherkapazität	Zeit: 0:00 bis 23:59 Anzahl der Schritte, Anzahl der aeroben Schritte und Dauer des aeroben Gehens, verbrauchte Kalorien und Fettsäuren, zurückgelegte Entfernung: die letzten sieben Tage einschließlich dem heutigen Tag
Einstellungsbereich	Zeit: 00:00 bis 23:59 (24-Stunden-Anzeige) Gewicht: 30 bis 136 kg in Einheiten von 1 kg Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Einheiten von 1 cm
Betriebstemperatur und Feuchtigkeit	-10°C bis +40°C, 30 bis 85% Luftfeuchtigkeit
Lagertemperatur und Feuchtigkeit	-20°C bis +60°C, 30 bis 85% Luftfeuchtigkeit
Genauigkeit der Schrittzählung	+/- 5% (bei Verwendung eines Vibration-Testgeräts)
Genauigkeit der Zeitangabe	+/- 30 Sekunden der durchschnittlichen monatlichen Abweichung (bei Normaltemperatur)
Abmessungen	Ca. 47 mm (B) x 73 mm (L) x 16 mm (T)
Gewicht	Ca. 37 g (einschließlich Batterie)
Zubehör	Halterung, 3 V-Lithium-Batterie CR2032, Befestigungsband, Clip für das Befestigungsband, Schraubenzieher, Gebrauchsanweisung
Zum Zwecke der Verbesserung des Produkts können die technischen Daten ohne Vorankündigung geändert werden.	

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie für 2 Jahre ab dem Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird.



Niederlassung	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK 15 ODG, Vereinigtes Königreich
Niederlassung	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.B.H. Windeckstraße 81a, D-68163 Mannheim, Deutschland www.omron-medizintechnik.de
Niederlassung	OMRON SANTÉ FRANCE 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankreich
Hersteller	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanocho Yamanocho-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan
EU-Vertreter	OMRON HEALTHCARE EUROPE BV Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Niederlande www.omron-healthcare.com



Drücken Sie die Modus-Taste ein- oder mehrmals, um den gewünschten Modus auszuwählen:

- aerobic : Anzahl der gleichmäßigen Schritte + Dauer des aeroben Gehens
- kcal : Verbrauchte Kalorien
- km : Zurückgelegte Entfernung
- steps : Anzahl der Schritte

1 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um frühere Daten abzurufen. Der OMRON Walking style II kann die Daten von bis zu sieben Tagen anzeigen.

Hinweis: Während der Anzeige von Werten im Speicher werden Ihre Schritte nicht gezählt.

Hinweis: Während der Anzeige gespeicherter Daten wird die Zeit nicht angezeigt.

Hinweis: Wenn die Speicher-Taste (▲) eine Minute lang nicht verwendet wird, zeigt die Anzeige den vorigen Bildschirm an.

2 Drücken Sie die Modustaste, um die Speicheranzeige zu verlassen.

6.2 Löschen des Speichers / Zurücksetzen des Systems

1 Drücken Sie die Systemrücksetz-Taste.

Achtung! Alle gespeicherten Daten und Einstellungen werden gelöscht!

7. Pflege und Aufbewahrung

• Reinigen Sie den OMRON Walking style II mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch.

Achtung! Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzin, Verdünnern oder anderen Lösungsmitteln!

• Nehmen Sie selbst keinerlei Reparaturen vor.

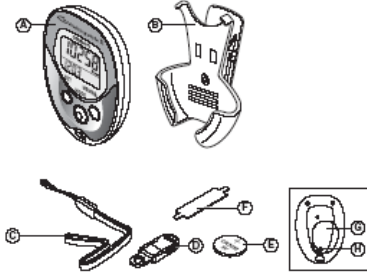
• Bewahren Sie den OMRON Walking style II an einem geschlossenen, trockenen Ort auf.

Introduction

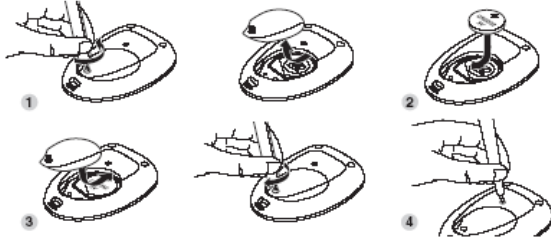


For example: If you walk 120 steps per minute for 20 minutes, "the number of steady steps" will be 2400. • Zum Beispiel: Wenn Sie 20 Minuten lang 120 Schritte in der Minute gehen, dann ist die Zahl der gleichmäßigen Schritte 2400. • Glycocheck: Als u gaatante 20 minuten 120 passen per minuut, loopt, is het aantal constante passen 2400. • Par exemple : Si vous effectuez 120 pas par minute pendant 20 minutes, le nombre de pas réguliers sera de 2400. • Ad esempio: Se si effettuano 120 passi al minuto per 20 minuti, il numero di passi a ritmo costante corrisponde a 2400. • Por ejemplo: Si camina a un ritmo de 120 pasos por minuto durante 20 minutos, el número de pasos regulares es 2400. • Пример: если Вы идёте со скоростью 120 шагов в минуту в течение 20 минут, то «количество равномерных шагов» будет равно 2400.

2



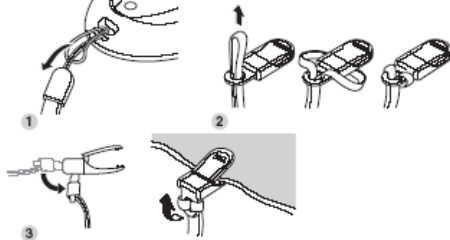
3.1



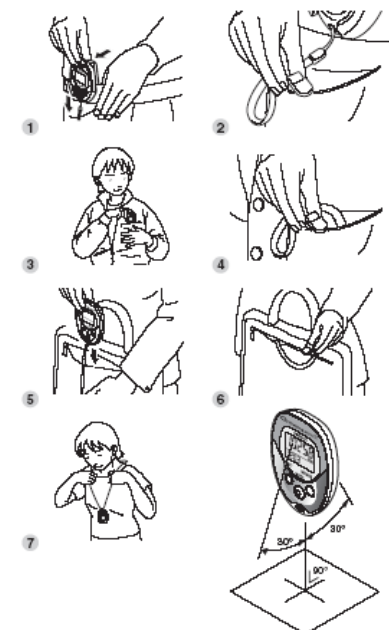
3.2



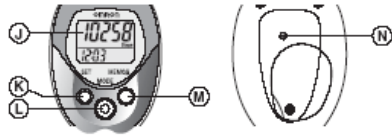
3.3



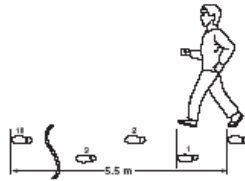
3.4



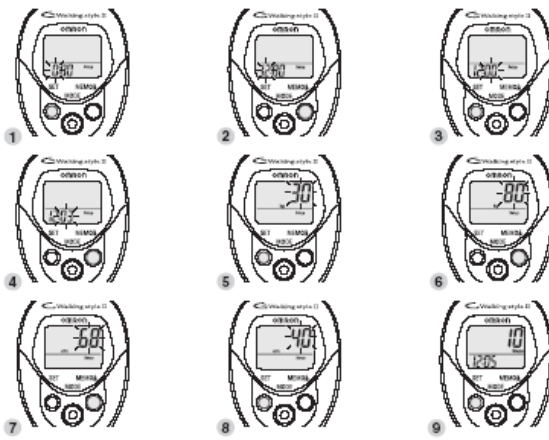
4.1



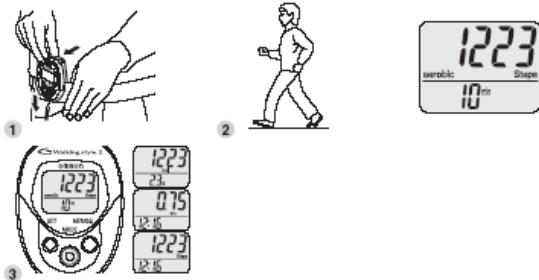
4.2



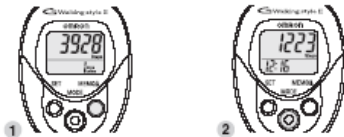
4.3



5.1



6.1



6.2





**Korrekte Entsorgung dieses Produkts
(Elektromüll)**

Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern.

Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können.

Gewerbliche Nutzer sollten sich an ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

Dieses Produkt enthält keine gefährlichen Substanzen.