

OMRON



Step counter Walking style X

• Instruction Manual	1	EN
• Mode d'emploi	19	FR
• Gebrauchsanweisung	37	DE
• Manuale di istruzioni	55	IT

A Good Sense of Health

IM-HJ-304-E-01-05/08
5320903-8B

1 Einführung

Der OMRON Walking style X dient dazu, die Intensität und den Umfang der Bewegung zu messen, die Sie durch das Gehen ausführen. Außerdem werden die Anzahl der Schritte und die verbrauchten Kalorien aufgezeichnet. Das Gerät stellt damit eine hilfreiche Richtlinie für die Planung eines Übungsprogramms dar, das auf der Intensität und dem Umfang der Aktivität beruht. Die Bewegungsintensität wird in MET und der Bewegungsumfang in Ex (exercise units; Bewegungseinheiten) ausgedrückt.

■ MET (metabolic equivalents; metabolische Äquivalente)

Gibt die Intensität der Bewegung im Verhältnis zur Intensität im Ruhezustand an. Durchschnittlich verbrauchen wir in sitzender Ruhestellung 1 MET und beim Gehen bei normaler Geschwindigkeit (4 km/h) 3 MET.

■ Ex (Exercise units; Bewegungseinheiten)

Gibt den Umfang der Bewegung als Bewegungsmenge an. Dieser Wert entspricht dem Produkt aus Bewegungsintensität und Zeit (Stunden). Intensive körperliche Aktivität führt schneller zu dem Wert 1 Ex als langsamere Aktivität.

- Gehen bei 3 MET für einen Zeitraum von 1 h:
3 MET × 1 h = 3 Ex
- Gehen bei 3 MET für einen Zeitraum von 30 min:
3 MET × 0,5 h = 1,5 Ex

* In den Richtlinien des Jahres 2007 des American College of Sports Medicine werden mindestens 30 min Bewegung bei 3 MET oder mehr pro Tag empfohlen (siehe Kapitel 13).

■ Leistungsmerkmale des OMRON Walking style X

Dieses Gerät ist auf ein Wochenziel von 21 Ex eingestellt.
(3 MET × 1 h = 3 Ex, 3 Ex × 7 Tage = 21 Ex)

Ex (Exercise)-Schritte

Zählt nur Schritte mit 3 MET oder höher.

Anzeige der Gehintensität (MET)

Zeigt die Intensität des Gehens in der letzten Minute an (2 bis 4 MET). Versuchen Sie so schnell zu gehen, dass die Bewegungsintensität als mindestens 3 MET angezeigt wird.

Verbleibende Bewegungsmenge für diese Woche

Zeigt an, welche Bewegungsmenge noch zu absolvieren ist, bevor das Wochenziel erreicht ist. Wenn Sie innerhalb einer Woche 21 Ex erzielt haben, wird das Symbol \checkmark angezeigt.

Anzeige der verbleibenden erforderlichen Bewegungsmenge

Zeigt die Bewegungsmenge, die zur Erreichung des Wochenziels erforderlich ist, als Segmente an.

Erforderliche Zeit zur Erreichung des Bewegungsziels

Zeigt die Zeit an, die Sie pro Tag für das Gehen aufwenden müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Dieser Wert ändert sich in Abhängigkeit von der Zeit, die Sie pro Tag für das Training aufwenden.

DE

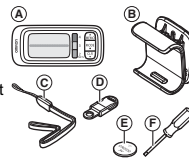
2 Anwendung des OMRON Walking style X

2.1 Warnhinweise

- Vor Beginn eines Trainingsprogramms zur Gewichtsabnahme oder zu Fitnesszwecken den Arzt konsultieren.
- Von Kleinkindern fernhalten.
- Falls Kleinteile von einem Kind verschluckt werden, sofort ärztliche Hilfe hinzuziehen.
- Das Gerät nicht am Befestigungsband schwenken. Wird das Gerät am Befestigungsband gehalten und geschwenkt, kann es zu Verletzungen kommen.
- Das Gerät nicht in die Gesäßtasche der Hose schieben. Es kann zu Geräteschäden kommen, wenn Sie sich hinsetzen, ohne das Gerät vorher aus der Tasche zu nehmen.
- Wenn Batterieflüssigkeit in die Augen gerät, sofort mit reichlich sauberem Wasser spülen. Sofort den Arzt aufsuchen.
- Wenn Batterieflüssigkeit auf die Haut oder auf Kleidungsstücke gerät, sofort mit reichlich klarem Wasser spülen.
- Beim Einlegen der Batterie darauf achten, dass die Batteriepole richtig positioniert sind.
- Die verbrauchte Batterie umgehend auswechseln.
- Die Batterie aus dem Gerät entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwendet werden wird.
- Die Batterie nicht ins Feuer werfen, da sie explodieren könnte.

3 Überblick

- A Hauptgerät B Halterung
 C Befestigungsband D Clip
 E Batterie
 F Schraubendreher



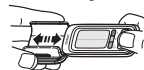
* Die Batterie ist bereits in das Gerät eingelegt.

Halterung

Mit dieser Halterung können Sie das Gerät am Gürtel oder am Hosen- oder Rockbund befestigen.

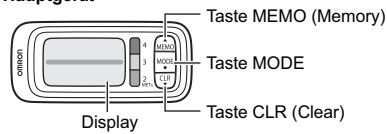
Befestigen bzw. entfernen Sie die Halterung wie in den Abbildungen unten dargestellt.

Hinweis:
 Fassen Sie die Halterung beim Anbringen oben und unten nicht zu fest an.

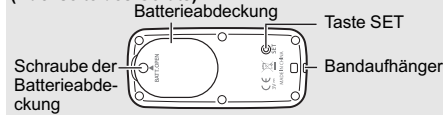


4 Aufbau des Hauptgeräts

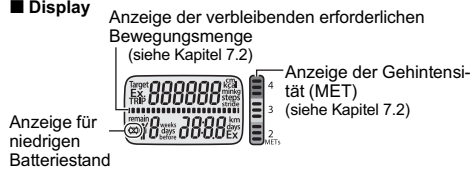
■ Hauptgerät



(Rückseite des Geräts)



■ Display



Hinweis: In dieser Abbildung sind alle Elemente dargestellt.

5 Einstellungen

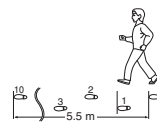
5.1 Bestimmen der Schrittlänge

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 anderen gemessen. Um Ihre durchschnittliche Schrittlänge zu ermitteln, dividieren Sie die Gesamtdistanz, die Sie mit zehn Schritten zurücklegen, durch die Anzahl der Schritte (also 10).

Berechnen Sie Ihre Schrittlänge nach der folgenden Formel. Beispiel: Wenn Sie 5,5 m gehen, dann rechnen Sie: 5,5 m (Gesamtdistanz) / 10 (Anzahl Ihrer Schritte). Damit erhalten Sie 0,55 m (bzw. 55 cm) als Ihre Schrittlänge.



DE

5.2 Einstellen von Zeit, Gewicht, Größe und Schritt- länge

Gehen Sie folgendermaßen vor, bevor Sie das Gerät erstmals verwenden oder wenn Sie die Einstellungen ändern möchten.

- 1 Drücken Sie die Taste SET auf der Geräterückseite mit einem dünnen, stabilen Stab.

Hinweis: Drücken Sie die Taste nicht mit einem spitzen Gegenstand, da dies zu Beschädigungen führen kann.



Die Stundenanzeige blinkt im Display.

Hinweis: Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Einstellungen vorgenommen werden, gilt Folgendes:

- Beim erstmaligen Einstellen des Geräts
→ Das Display schaltet sich aus.
- Beim Ändern der Einstellungen
→ Auf dem Display wird wieder der Zielbildschirm angezeigt.

* Informationen zum Einstellen der Bereichsangaben finden Sie in Kapitel 14 „Technische Daten“.

- 2 Die Stundenanzeige einstellen.

(1) Drücken Sie **[MEMO]** oder **[CLR]**, um den gewünschten Wert auszuwählen.

- Drücken Sie **[MEMO]** (**[CLR]**), um einen Schritt weiter (bzw. zurück) zu gelangen.
- Halten Sie **[MEMO]** (**[CLR]**) gedrückt, um schnell weiter (bzw. zurück) zu gelangen.



(2) Drücken Sie **[ENTER]**, um die Einstellung zu bestätigen.



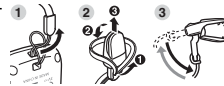
- 3 Wiederholen Sie die Schritte (1) und (2), um die Minutenanzeige einzustellen.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte (1) und (2), um das Gewicht einzustellen.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte (1) und (2), um die Körpergröße einzustellen.
- 6 Wiederholen Sie die Schritte (1) und (2), um die Schrittlänge einzustellen.

Nun sind alle Einstellungen vollständig.

6 Verwendung des OMRON Walking style X

6.1 Zusammensetzen des OMRON Walking style X

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



Hinweis: Drücken Sie den Clip, um das Gerät abzunehmen. Wenn der Clip ohne besondere Vorsicht angebracht oder abgenommen wird, kann er je nach Material der Bekleidung Beschädigungen an der Kleidung verursachen.

6.2 Tragweise des OMRON Walking style X

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

Gürtel

1 Befestigen Sie die Halterung, an der das Gerät angebracht ist, mit dem Clip am Bund oder Gürtel Ihrer Hose.



2 Befestigen Sie das Band mit dem Clip an der Hose.

Jacken-/Hosentasche

1 Stecken Sie das Gerät in Ihre Brusttasche oder eine vordere Hosentasche.



2 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip außen an der Tasche.

Hinweis: Das Gerät nicht in die Gesäßtasche der Hose schieben.

Tasche

1 Stecken Sie das Gerät in die Tasche.

Hinweise:

- Achten Sie darauf, dass Sie die Tasche gut festhalten können.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät gut an Ihrer Tasche befestigt ist.
- Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip am Saum Ihrer Tasche.

Hals

1 Befestigen Sie am Gerät ein für solche Zwecke im Handel erhältliches Band oder ein Schlüsselband und hängen Sie sich das Gerät um den Hals.



Hinweis: Das mitgelieferte Befestigungsband und der Clip dienen als zusätzliche Sicherung gegen ein Herunterfallen des Geräts. Lassen Sie das Gerät nicht von der Hüfte oder von einer Tasche herunterhängen.

6.3 Verwendung des OMRON Walking style X in der Praxis

1 Beginnen Sie zu gehen.

Hinweis: Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil der Gehbewegungen sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden gehen, zeigt das Gerät die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden an und fährt dann mit der Zählung fort.

2 Drücken Sie nach dem Gehen **[MODE]**, um die Daten zu lesen (siehe Kapitel 7 „Überprüfen der Messwerte“).

Hinweis: Das Gerät wird jeden Tag um Mitternacht (0:00 Uhr) auf 0 zurückgesetzt.

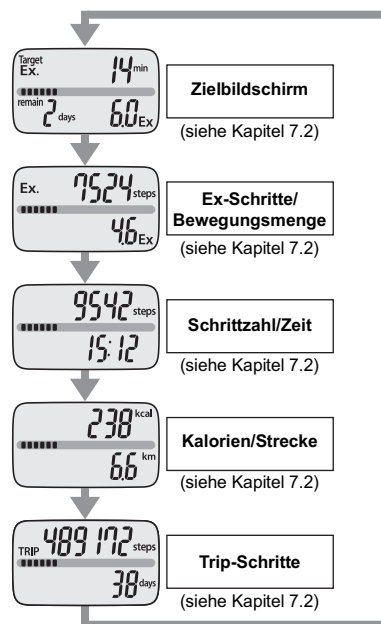
Um sicherzustellen, dass die Schritte akkurat gezählt werden, lesen Sie vor der ersten Verwendung des Geräts den Abschnitt „Gründe dafür, dass die Schrittzählung ungenau ausfallen kann“ im Kapitel 7.2.

DE

7 Überprüfen der Messwerte

7.1 Anzeigefolge

Drücken Sie **MODE**, um die nächste Anzeige aufzurufen.



■ Die Energiesparfunktion

Um Strom zu sparen, schaltet sich das Display des Geräts aus, wenn 5 Minuten lang keine Taste betätigt wird. Ihre Schritte werden dennoch weiterhin gezählt.

Drücken Sie **MEMO**, **MODE** oder **CLR**, um das Display wieder einzuschalten.

7.2 Die verschiedenen Anzegebildschirme

Zielbildschirm

Diese Anzeige stellt dar, welcher Anteil Ihres wöchentlichen Ziels von 21 Bewegungseinheiten noch zu bewältigen ist. Auf diese Weise werden Sie angespornt, Ihr Ziel zu erreichen.

Anzeige der verbleibenden erforderlichen Bewegungsmenge

Diese Skala besteht aus 21 Segmenten. 1 Segment = 1 Ex (Bewegungseinheit). Während Sie trainieren, werden die Segmente bis zum Ziel heruntergezählt.

Erforderliche Zeit zur Erreichung des Bewegungsziels


Zeigt die Zeit (in Minuten) an, die Sie pro Tag für das Gehen aufwenden müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Der angezeigte Wert ändert sich an jedem Tag, an dem Sie trainiert haben.

Verbleibende Tage in dieser Woche

1 Zyklus stellt eine verbleibende Woche (7 Tage) dar.

Verbleibende Bewegungsmenge für diese Woche

Zeigt an, welche Bewegungsmenge noch zu absolvieren ist, bevor das Wochenziel erreicht ist.

Wenn Sie innerhalb einer Woche 21 Ex (Bewegungseinheiten) erreicht haben, werden das Symbol  und die gesamte Bewegungsmenge der Woche angezeigt.

Ex-Schritte/Bewegungsmenge

Hier werden nur die Schritte und die Bewegungsmenge angezeigt, die mindestens die für ein wirksames Training empfohlene Intensität aufweisen (3 MET oder höher).

Ex-Schritte

Hier wird von allen an diesem Tag ausgeführten Schritten nur die Anzahl der Schritte angezeigt, die eine Intensität von mindestens 3 MET erzielten.

Richtlinie zum Erzielen von 3 MET: 100 Schritte pro Minute bei einer Schrittlänge von 70 cm bzw. Gehen mit 4 km/h.

DE

Bewegungsmenge

Dieser Wert errechnet sich aus Intensität und Dauer der Bewegung bei mindestens 3 MET.

Anzeige der Gehintensität (MET)

Zeigt die Intensität des Gehens in der letzten Minute an (2 bis 4 MET).

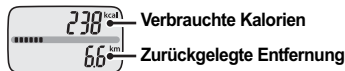
Hinweis: Diese Anzeige wird 1 Minute nach Beendigung des Trainings ausgeblendet.



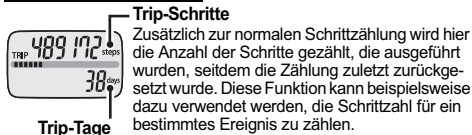
Schrittzahl/Zeit



Kalorien/Strecke



Trip-Schritte



Trip-Tage

Dies ist die Anzahl der Tage seit dem letzten Zurücksetzen der Trip-Schrittzählung.

Hinweis: Wenn die Trip-Schrittzahl 999.999 überschreitet, wird die Schritt- und Tagezählung eingestellt.

■ Gründe dafür, dass die Schrittzählung ungenau ausfallen kann

Ungleichmäßige Bewegung

- Wenn das Gerät in einer Tasche platziert wird, die gegen Ihre Beine oder Bekleidung stößt und somit die Schrittbewegung nicht gleichmäßig mitvollzieht
- Wenn das Gerät an Ihrer Hüfte herabhängt oder in einem Beutel getragen wird

Unregelmäßige Gehgeschwindigkeit

- Wenn Sie schlurfend gehen oder Sandalen tragen
- Wenn Sie aufgrund einer Menschenmenge mit wechselnder Geschwindigkeit gehen müssen

Übermäßige vertikale Bewegung oder Vibration

- Bewegung beim Aufstehen oder Hinsetzen
- Wenn Sie nicht gehen, sondern sich anderweitig sportlich betätigen
- Bewegung beim Treppensteigen oder an einer steilen Schräge
- Wenn in einem fahrenden Fahrzeug (Fahrrad, Auto, Zug, Bus) vertikale oder horizontale Vibration herrscht

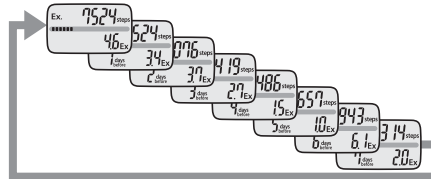
Beim Joggen oder wenn Sie sehr langsam gehen

8 Memory-Funktion

Die Messwerte für die einzelnen Tage (Schritte, verbrauchte Kalorien, zurückgelegte Strecke, Ex-Schritte und Bewegungsmenge) werden automatisch gespeichert und jeden Tag um Mitternacht (0:00 Uhr) auf 0 zurückgesetzt.

8.1 Abrufen von Daten (außer für die Anzeige der Trip-Schritte)

- 1 Drücken Sie **[MODE]** um auszuwählen, welcher Bildschirm angezeigt werden soll.
- 2 Drücken Sie **[MEMO]**, um die Messergebnisse anzuzeigen. Die Messergebnisse des Vortages (bzw. im Fall von wöchentlichen Bewegungseinheiten die der vorherigen Woche) werden angezeigt.
 - Bei jedem weiteren Drücken von **[MEMO]** werden die Ergebnisse für 7 Tage davor (bzw. für 4 Wochen davor) angezeigt.



- Außerdem können Sie über **[MODE]** den gewünschten Bildschirm für vorherige Ergebnisse auswählen.



DE

- Drücken Sie **[CLR]**, um zur aktuellen Anzeige zurückzukehren.

Hinweise:

- Bei der Anzeige vorheriger Ergebnisse wird die Zeit nicht mit angegeben.
- Wenn länger als 1 Minute keine Taste gedrückt wird, wird wieder der vorherige Bildschirm angezeigt.

9 Rücksetzfunktion

9.1 Zurücksetzen des Wochenziels

Sie können das Wochenziel zurücksetzen, wenn Sie den Tag ändern möchten, an dem das wöchentliche Pensum beginnen soll.

- 1 Drücken Sie **MORE** so oft, bis der Zielbildschirm angezeigt wird.
- 2 Drücken Sie **CLR** mindestens 2 Sekunden lang.
 - Wenn länger als 10 Sekunden keine Tasten betätigt werden oder wenn eine Taste außer **CLR** gedrückt wird, wechselt die Anzeige zum Zielbildschirm.
- 3 Sobald auf dem Display „Clr“ blinkt, können Sie **CLR** drücken, um das Ziel zurückzusetzen.



Hinweis: Beim Zurücksetzen des Zielbildschirms wird die Bewegungsmenge für den Tag (von 0:00 Uhr bis zum Zeitpunkt des Zurücksetzens) dennoch beibehalten. Wenn der Zielbildschirm zurückgesetzt wird, wird die Bewegungsmenge für den jeweiligen Tag vom Wochenziel abgezogen.

■ Die gespeicherte gesamte Bewegungsmenge der Woche

(siehe Kapitel 7.1)

Wenn der Zielbildschirm zurückgesetzt wird, ändert sich die gespeicherte gesamte Bewegungsmenge für die Woche, da dieser Wert auf Grundlage des Tages vor dem Zurücksetzen neu berechnet wird.

9.2 Zurücksetzen des Wertes für Trip-Schritte


Sie können den Wert für die Trip-Schritte zurücksetzen, wenn Sie den Tag ändern möchten, an dem der Trip beginnen soll.

- 1 Drücken Sie **MORE** so oft, bis die Anzeige der Trip-Schritte angezeigt wird.
- 2 Drücken Sie **CLR** mindestens 2 Sekunden lang.
 - Wenn länger als 10 Sekunden keine Tasten betätigt werden oder wenn eine Taste außer **CLR** gedrückt wird, wechselt die Anzeige zu den Trip-Schritten.
- 3 Sobald auf dem Display „Clr“ blinkt, können Sie **CLR** drücken, um den Wert für die Trip-Schritte zurückzusetzen.





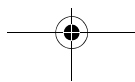
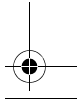
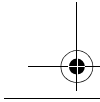
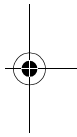
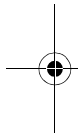
10 Lebensdauer und Auswechseln der Batterie

Wenn das Symbol  blinkt oder durchgehend auf dem Display angezeigt wird, ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie des Typs CR2032.

Blinken	Die Batterie ist bald leer.
Wird durchgehend angezeigt	Die Batterie ist leer. Das Gerät kann keine Schrittzählung mehr durchführen.

Hinweise:

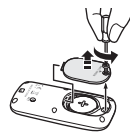
- Tauschen Sie die Batterie nicht um Mitternacht (0:00 Uhr) herum aus. Die Messergebnisse des Tages, an dem die Batterie entnommen wird, werden zu den Messergebnissen des Tages hinzugezählt, an dem die neue Batterie eingelegt wird. (Es wird davon ausgegangen, dass die Batterie entnommen und am gleichen Tag durch eine neue ersetzt wird.)
- Die Messergebnisse werden automatisch zu jeder vollen Stunde (z. B. um 0:00 Uhr, 1:00 Uhr, 2:00 Uhr usw.) gespeichert. 21:00, 22:00, 23:00). Die Werte, die von der letzten vollen Stunde bis zum Batteriewechsel aufgezeichnet wurden, werden für diesen Tag gelöscht.
- Wenn die Batterie herausgenommen wird, wird die Zeit auf 0:00 Uhr zurückgesetzt. Stellen Sie nach Einlegen der neuen Batterie die Zeit ein (siehe Kapitel 5 „Einstellungen“). (Die bereits gespeicherten Messergebnisse sowie die Einstellungen für Gewicht, Körpergröße und Schrittlänge werden nicht gelöscht.)



10.1 Auswechseln der Batterie

1 Schrauben Sie die Schraube an der Batterieabdeckung auf der Geräterückseite ab und nehmen Sie die Batterieabdeckung in Pfeilrichtung ab.

Verwenden Sie den mitgelieferten Schraubendreher oder einen anderen kleinen Schraubendreher.



2 Entnehmen Sie die Batterie mit einem dünnen, stabilen Stab.

Hinweis: Verwenden Sie dazu keine Metallpinzette und keinen Schraubendreher.



3 Legen Sie die Batterie (CR2032) mit dem positiven Pol (+) nach oben ein.



4 Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an, indem Sie zuerst die Lippe einschieben und dann die Schraube anziehen.



11 Löschen aller Einstellungen

Wie im Folgenden angegeben können Sie alle vorherigen Messergebnisse und Einstellungen löschen, einschließlich Zeit, Gewicht, Höhe und Schrittlänge.

1 Drücken Sie die Taste SET auf der Geräterückseite mit einem dünnen, stabilen Stab.

Hinweis: Drücken Sie die Taste nicht mit einem spitzen Gegenstand. Dadurch könnte die Taste beschädigt werden.
Die Stundenangabe blinkt.



2 Drücken Sie gleichzeitig **MEMO** und **CLR** für mindestens 2 Sekunden.

Nachdem „ALL Clr“ angezeigt wurde, wird die Stundeneinstellung eingeblendet.

Die gespeicherten Messergebnisse sowie die Einstellungen für Zeit, Gewicht, Körpergröße und Schrittlänge werden gelöscht. Um das Gerät weiter zu verwenden, setzen Sie die Einstellungen für Zeit, Gewicht, Körpergröße und Schrittlänge zurück (siehe Kapitel 5 „Einstellungen“).



12 Wartung und Lagerung

12.1 Wartung

Halten Sie das Gerät stets sauber.

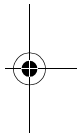
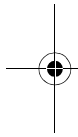
Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, trockenen Tuch. Um schwer entfernbare Flecken zu entfernen, wischen Sie das Gerät mit einem Lappen ab, der mit Wasser oder einem milden Reinigungsmittel befeuchtet wurde. Trocknen Sie es anschließend mit einem trockenen Lappen ab.

Vorsichtsmaßnahmen für Wartung und Lagerung

Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Benzol, und keine Verdünnungsmittel.

Halten Sie die folgenden Richtlinien zur Lagerung ein.

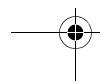
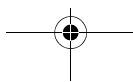
- Das Gerät nicht zerlegen oder umbauen. Veränderungen, die nicht von Omron Healthcare genehmigt sind, führen zu einem Erlöschen der Garantie.
- Das Gerät nicht starken Erschütterungen oder Vibrationen aussetzen, es nicht fallen lassen, nicht darauf treten und es nicht schräg gelagert aufbewahren.
- Das Gerät oder seine Komponenten nicht in Wasser eintauchen. Das Gerät ist nicht wasserdicht. Das Gerät nicht waschen und nicht mit nassen Händen berühren. Sicherstellen, dass kein Wasser in das Gerät eindringen kann.
- Das Gerät nicht extremen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit, Nässe oder direktem Sonnenlicht aussetzen.
- Das Gerät nicht an Orten aufbewahren, wo es chemischen oder korrosiven Dämpfen ausgesetzt ist.







Kindersicher lagern.

Die Batterie herausnehmen, wenn das Gerät für längere Zeit (drei Monate oder länger) nicht benutzt wird.

DE



13 Fehlersuche und -behebung

Fehleranzeige	Ursache	Fehlerbehebung
 Blinkt oder wird durchgehend angezeigt	Batterie schwach oder leer.	Legen Sie eine neue 3-V-Lithium-Batterie des Typs CR2032 ein (siehe Kapitel 10.1).
Das Display bleibt leer.	Polarität der Batterie (+ und -) ist falsch ausgerichtet.	Legen Sie die Batterie richtig ein (siehe Kapitel 10.1).
	Batterie schwach oder leer.	Legen Sie eine neue 3-V-Lithium-Batterie des Typs CR2032 ein (siehe Kapitel 10.1).
	Die Energiesparfunktion ist aktiv.	Drücken Sie entweder   oder  (siehe Kapitel 7.1).
Die angezeigten Werte sind falsch.	Das Gerät ist nicht richtig befestigt.	Befolgen Sie die Anweisungen (siehe Kapitel 6.2).
	Sie gehen nicht mit gleichmäßiger Geschwindigkeit.	Gründe dafür, dass die Schrittzählung ungenau ausfallen kann (siehe Kapitel 7.2).
	Die Einstellungen sind falsch.	Ändern Sie die Einstellungen (siehe Kapitel 5.2).
„Err“ wird angezeigt.	Es ist ein Fehler aufgetreten.	Entnehmen Sie die Batterie und legen Sie sie anschließend erneut ein (siehe Kapitel 10.1).
Das Display ist ungewöhnlich oder die Tasten funktionieren nicht normal.		Entnehmen Sie die Batterie und legen Sie sie anschließend erneut ein (siehe Kapitel 10.1).

Hinweis: Wenn das Gerät im Fall einer Fehlfunktion repariert werden muss, werden alle Einstellungen und Messergebnisse gelöscht. Es wird empfohlen, dass Sie Ihre Messergebnisse vorher notieren.

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 Daten

Produktname	Walking style X
Typ	HJ-304-E
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie des Typs CR2032
Batterielebensdauer	Eine neue Batterie hat eine Lebensdauer von circa 6 Monaten (bei 10.000 Schritten pro Tag). Hinweis: Die mitgelieferte Batterie ist für den Probebetrieb vorgesehen. Die Batterie kann innerhalb von 4,5 Monaten verbraucht sein.
Messbereiche	Schritte: 0 bis 999.999 Schritte Ex-Schritte: 0 bis 999.999 Schritte Bewegungsmenge: 0,0 bis 399,9 Ex Verbleibende Bewegungsmenge für diese Woche: 21,0 bis 0,0 Ex Verbleibende Tage in dieser Woche: 7 bis 1 Tage Gesamte Bewegungsmenge für die Woche: Zielbildschirm: 21,0 bis 399,9 Ex Memory-Anzeige: 0,0 bis 399,9 Ex Trip-Schritte: 0 bis 999.999 Schritte Trip-Tage: 1 bis 3.999 Tage Verbrauchte Kalorien: 0 bis 59.999 kcal Zurückgelegte Strecke: 0,0 bis 399,9 km Zeit: 0:00 bis 23:59 Anzeige der Gehintensität (MET): 2 bis 4
Speicherkapazität	Schritte: 1 bis 7 Tage Ex-Schritte: 1 bis 7 Tage Bewegungsmenge: 1 bis 7 Tage Gesamte Bewegungsmenge für die Woche: 1 bis 4 Wochen Verbrauchte Kalorien: 1 bis 7 Tage Zurückgelegte Strecke: 1 bis 7 Tage
Einstellbereich	Uhrzeit: 0:00 bis 23:59 (24-Stunden-Anzeige) Gewicht: 30 bis 136 kg in Einheiten von 1 kg Größe: 100 bis 199 cm in Einheiten von 1 cm Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Einheiten von 1 cm
Betriebstemperatur/ Luftfeuchtigkeit	-10 °C bis +40 °C/30 % bis 85 % rel. Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	75,5(B) × 33,5(H) × 11,8(T) mm
Gewicht	Ca. 28 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Schrittzähler, Halterung, Befestigungsband, Clip, 3-V-Lithium-Batterie des Typs CR2032, Schraubendreher und Gebrauchsanweisung

DE

Diese technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

* Die neue Batterielebensdauer wurde durch Tests von OMRON bestimmt.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gewährt für dieses Produkt eine Garantie von 2 Jahren 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.

