



Stegräknare

A Good Sense of Health

IM-HJ-113-Sv-11/04

Walking style II Svensk

Introduktion

Walking Style II håller koll på din träning med steg, avstånd, tid, kalorier och förbränd fettvolymer under din träning.

Walking Style II har en dubbel display funktion som samtidigt kan visa både klockan och antal steg. Minnesfunktionen kan spara och visa data från sju dagar.

Förutom en vanlig stegräknare, innehåller Walking Style II även aerobic stegräknare, vilken räknar antal raska steg. Raska steg – eller aerobic - steg är den fysiska träning som hjälper er att vara hälsosam. Raska steg räknas separat när ni går mer än 60 steg per minut och mer än 10 minuter samtidigt. Om ni stannar mindre än 1 minut efter en kontinuerlig gång räknas detta som en del av den "kontinuerliga (aerobic eller raska) stegen".

Hur många steg behöver vi gå på en dag?

För ett längre hälsosamt liv och reducerade kroniska problem bör vi gå 10 000 steg om dagen.

För lyckosam viktminskning bör antalet steg ligga mellan 12 000 och 15 000 om dagen. Om vi vill bygga aerobic fitness bör vi gå minst 3 000 (helst mer) raska steg om dagen. Walking Style II hjälper er att hålla koll på era steg. Bär bara Walking Style II stegräknare och den kommer att mäta alla era dagliga steg.

Den är enkel att använda: Ställ bara in den och börja röra er (enligt David R. Bassett Jr. Professor på avdelningen Health and Exercise Science på Universitetet Tennessee (Knoxville) USA).

1. Använda Stegräknaren

1.1 Råd för användning

- Fäst stegräknaren vinkelrätt mot marken
- Bär ordentliga skor
- Gå eller jogga i en jämn fart
- Gå inte extremt långsamt eller i en oregelbunden fart (ex. vid folksamlingar).
- Rörelser upp och ned eller vibrationer kan orsaka felaktiga resultat.

1.2 Varning

- Förvara Walking Style II utom räckhåll från barn.
- Om ett barn skulle svälja batterierna, batteriluckan eller skruvarna, kontakta omedelbart en läkare
- Kasta ej batterierna i öppen eld, eftersom de kan explodera
- Gunga inte Walking Style II.
- Häng inte Walking Style II runt din nacke när du joggar
- Tappa inte eller gå på Walking Style II.
- Placera inte Walking Style II i bakfickan på era byxor.
- Tvätta inte Walking Style II eller ta på den med blöta händer.
- Utsätt inte Walking Style II för direkt solljus.
- Användningsförhållanden måste vara fritt från extra vibrationer och slag

2. Överblick

- A Enhet
- B Skruvmejsel
- C Clip
- D Rem
- E Batteri
- F Batterilucka
- G Skruv till batterilucka

3. Förberedelser

3.1 Sätt in batteriet

- Ta bort batteriluckan
- Sätt i 3V litium typ CR2032 batteri
 - Notera:** Var noga med att placera den positiva (+) sidan av batteriet uppåt (som visas på bild).
- Fäst batteriluckan över batteriet och skruva fast skruven

3.2 Byta batteri

- Använd en tunn tandpetare för att ta bort batteriet och sätt dit ett nytt 3V litium typ CR2032 batteri
 - Varning!** Använd ej ett metallobjekt för att ta bort batteriet

3.3 Montera stegräknaren

- Fäst remmen på enheten
- Fäst clippen på remmen
- Öppna och stäng clippen.

3.4 Hur du fäster stegräknaren

Vi rekommenderar att ni placerar stegräknaren i er ficka, väska eller hänga den runt er hals.

Notera: Placera stegräknaren vertikalt mot marken max avvikelse -30% / +30°.

Notera: Häng ej mätaren på ert bälte, högst upp på er shorts/byxor eller väska.

Fickan

- Placera mätaren i er främre byxficka.
- Fäst remmen med clippen på främre delen av era byxor.
 - Notera:** Var säker på att mätaren sitter fast ordentligt.

Väskan

- Placera mätaren i ett fack/ficka i väskan.
- Fäst remmen på väskans kant.
 - Notera:** Var säker att ni kan hålla väskan fast och säkert
 - Notera:** Var säker på att mätaren är ordentligt fastsatt i er väska.

Halsen

- Fäst en rem på mätaren och häng den runt halsen.
 - Notera:** Häng inte stegräknaren runt halsen när du joggar.

4. Inställningar

4.1 Kontrollfunktioner

- H Inställningsknapp
- J Minnesknapp
- K Mode knapp
- L Nollställning

4.2 Nollställa mätaren

- Tryck på nollställningsknappen
 - Varning:** All data, minne och inställningar blir raderat

4.3 Mät er steglängd

Mät er steglängd först för tillförlitligt resultat.

Hur du mäter steglängden

Korrekt steglängd är från toppen av din fot till den andra foten. För att mäta korrekt genomsnittlig steglängd, dividera den totala längden av tio steg som du gick med antal steg (10). Räkna steglängden enligt nedanstående formel:

Exempel: När du går 5,5 meter, 5,5 m (totalt avstånd) / 10 (antal steg) = 0,55 m (55 cm).

4.4 Inställning av tid, vikt och steglängd

Att programmera tid, vikt och steglängd är nödvändigt för att räkna antal steg och sedan räkna ut konsumerade kalorier, bränd fettvolymer och avstånd som ni gått.

Notera: Håll minnesknappen (symbol) nedtryckt om du vill gå snabbt fram med 1 timme, 10 minuter, 10 kg eller 10 cm intervall.

Notera: Om du lämnar tidsinställningarna mer än 5 minuter går mätaren tillbaka till antal steg

- Tryck på inställningsknappen i 2 sekunder
- Tryck på minnesknappen (symbol) för inställning av klockan
- Tryck på set knappen
- Tryck på minnesknappen (symbol) för inställning av minuterna.
- Tryck på minnesknappen för att fastställa klockinställningen och gå vidare till viktinställning.
 - Notera:** Ingångsvikten är 30 kg
- Tryck på minnesknappen (symbol) för inställning av din vikt
 - Notera:** Om ni passerar 136 kg återgår mätaren tillbaka till 30 kg
- Tryck på set knappen för att fastställa vikten

och gå vidare till steglängd.

Notera: Initiallängden på stegens inställning är 40 cm.

8 Tryck på minnesknappen (symbol) för inställning av steglängden.

Notera: Om ni passerar 120 cm återgår mätaren tillbaka till 40 cm

9 Tryck på set knappen för att fastställa alla inställningar. I displayen visas de senaste stegen och klockan.

4.5 Justera inställningar

- Håll inställningsknappen nedtryckt i 2 sekunder
- Tryck på minnesknappen (symbol) för justering av tid, vikt eller steglängd

5. Använda Walking style II

Använda stegräknaren

- Fäst mätaren, se paragraf 3.4 "Hur du fäster stegräknaren".
- Börja gå
 - Notera:** För att förhindra felaktig mätning, visar stegräknaren antal steg tagna efter 4 sekunder. Detta innebär att displayen kommer att vara oförändrad i 4 sekunder från när ni börjat gå. Alla steg kommer dock att visas senare.
 - Notera:** Om ni har gått 60 steg per minut i 10 minuter aktiveras aerobics mode. Aerobics mode upphör om ni gör ett uppehåll i 1 minut.
- Tryck på modeknappen efter er promenad för att läsa av resultaten.
 - Notera:** Ni kan inte stänga av mätaren

6. Minne

6.1 Visa minnet

Walking style II kan förvara information om antal steg, antal raska steg, (aerobic), kaloriförbränning, fettförbränning och gångavstånd. Denna information kan visas i 7 dagar.

8. Fel, orsaker och åtgärder

	Fel	Orsak	Åtgärd
	Låg voltstyrka	Dåliga/tomma batterier	Sätt i en ny 3 V litium batteri typ CR2032
	Visar tomt	Polerna (+ -) är felvända	Placera batteriet rätt
Inkorrekta resultat		Stegräknaren är fäst inkorrekt	Följ instruktionerna (se kap. 3)
		Du går på ett inkonsekvent sätt	Går på ett konsekvent sätt
		Inställningarna är fel	Ändra inställningarna

9. Tekniska data

Produktnamn	Walking Style II
Typ	HJ-113-E
Strömtillförsel	3 V litium batteri typ CR2032
Batterilivslängd	Nytt batteri räcker i ungefär 6 månader (när du går 10 000 steg/dag)
Mätgränser	Antal steg: 0 till 99 999 steg Antal raska steg: 0 till 99 999 steg Varaktighet raska steg: 0 till 1440 minuter Förbrända kalorier: 0 till 99 999 kcal Förbränd fettvolymer: 0.0 till 199.9 g Avstånd: 0.00 till 999.99 km Tid: 0:00 till 23:59
Minneskapacitet	Antal steg, antal raska steg och varaktighet raska steg, förbrukade kalorier och förbränd fettvolymer, totalt avstånd: Från 7 dagar sedan till nuvarande dag.
Inställningar	Tid: 0:00 till 23:59 (24 timmars display) Vikt: 30 till 136 kg i enheter av 1 kg Steglängd: 30 till 120 cm i enheter av 1 cm
Drifttemperatur och fuktighet	-10°C till +40°C, 30 till 85 % RH
Förvaringstemperatur och fuktighet	-20°C till +60°C, 30 till 95 % RH
Precision av steg	Inom +/- 5 % (med vibrationstestmaskin)
Precision av tid	Inom +/- 30 sekunder av genomsnittlig månadsavvikelse (under normala temperaturer)
Yttre dimensioner	Ca: 47 (Bredd) x 66 (höjd) x 16 (djup) mm
Vikt	Ca: 32 g (inklusive batteri)
Tillbehör	3 V litium batteri typ CR2032, clip för band, skruvmejsel, bruksanvisning

Pga strävan efter produktförbättringar, kan specifikationer ändras utan föregående meddelande.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garanterar denna produkt 2 år efter köp. Garantin gäller ej batteri, förpackning och/eller skada eller något liknande pga. misskötsel (så som att tappa den eller fysisk misskötsel) orsakat av användaren. Reklamerade produkter gäller bara vid uppvisande av original faktura eller kassakvitto.

EU-representant: OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp, The Netherlands
www.omron-healthcare.com, info@healthcare@eu.omron.com

Dotterbolag: OMRON HEALTHCARE (UK) Ltd, Opal Drive, Fox Mine, Milton Keynes, MK 15 0DG, United Kingdom, Tel: 01908 258258, Fax: 01908 258158. @ : info.healthcare@eu.omron.com

OMRON MEDICINTECHNIK, Handelsgesellschaft mbH, Windeckstrasse 81a, D-68163 Mannheim, Germany, Tel:+49-621 833 480, Fax:+49 621 833 4860
@: OHGD.info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Importör:
Sundmed AB
Box 1230 / Cylindervägen 12
131 28 Nacka Strand
Tel: 08-556 181 30
Hemsida: www.sundmed.com

1 Tryck på mode knappen en eller flera gånger för att välja den inställning du vill ha:

- Aerobic: antal raska steg + hur länge du har tagit raska steg
 - Kcal: kalori förbränning och fet förbränning
 - Km: gång avstånd
 - Steps: antal tagna steg
- 2 Tryck på minnesknappen (symbol) för att se tidigare information. Walking style II kan förvara resultat från 7 dagar bakåt.

Notera: När ni tittar i minnet, räknas inte de steg ni tar.

Notera: När ni tittar i minnet visas inte tiden i displayen.

Notera: Om minnesknappen (symbol) inte används under 1 minut återvänder displayen till den tidigare inställningen.

3 Tryck på mode knappen när ni vill lämna minnes displayen.

6.2 Radering av minnet

- Tryck på nollställningsknappen.
 - Varning!** All data och alla inställningar kommer att raderas!

7. Förvaring och hantering

- Använd en mjuk lätt fuktig trasa för rengöring av Walking style II.
- Varning!** Använd inte bensin, tinner eller liknande lösningsmedel!
- Utför inga reparationer på mätare själv.
- Förvara Walking Style II på en torr plats.

OBS! Avfallshantera batterier och OMRON Walking Style II enligt nationella bestämmelser om avyttring av elektroniska produkter.



Introduktion

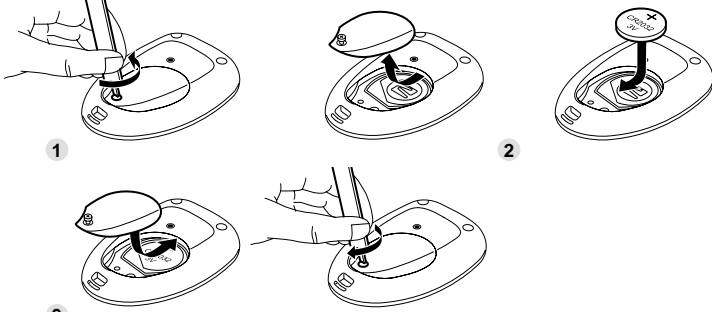


Exempel: Om ni går 120 steg per minut i 20 minutter, antallet raska steg blir då 2400.

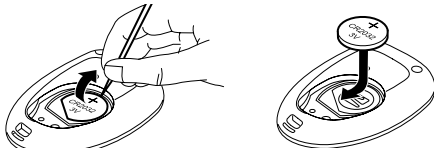
2



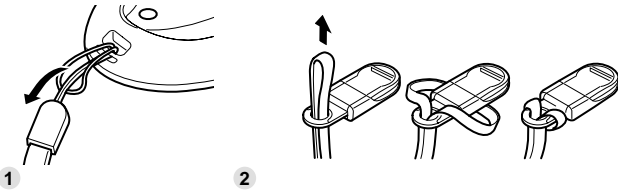
3.1



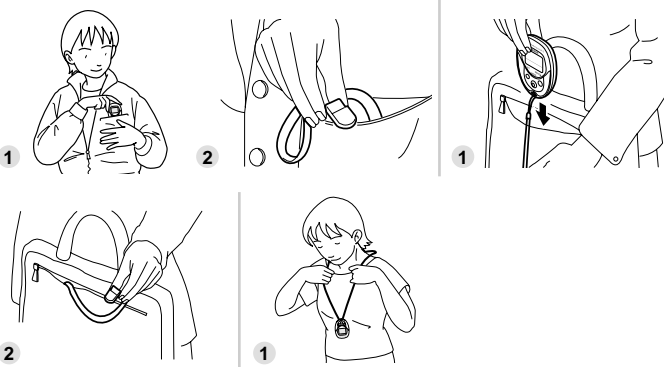
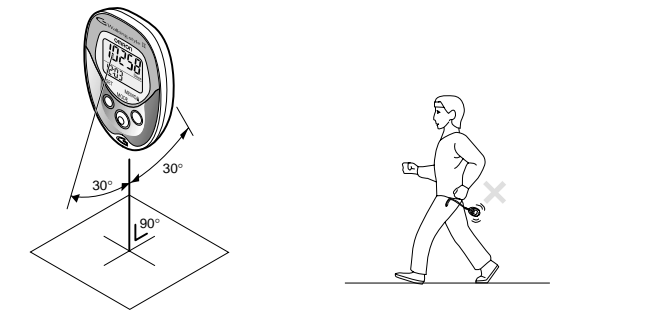
3.2



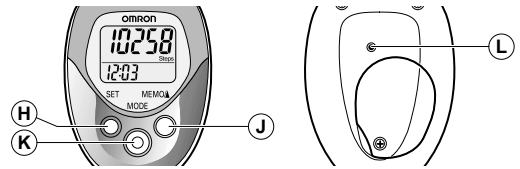
3.3



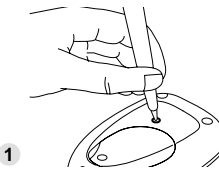
3.4



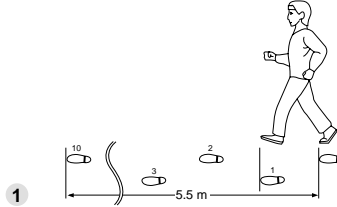
4.1



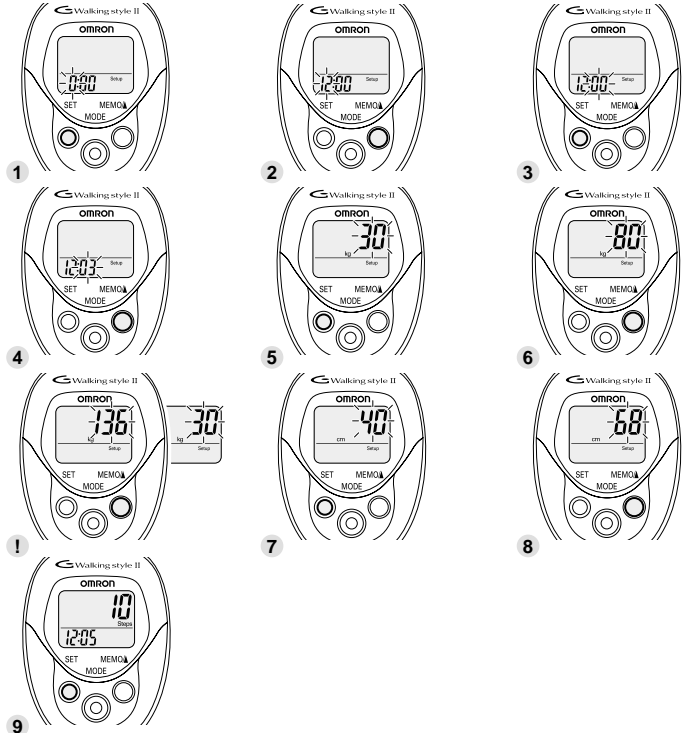
4.2



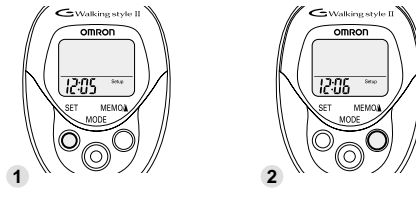
4.3



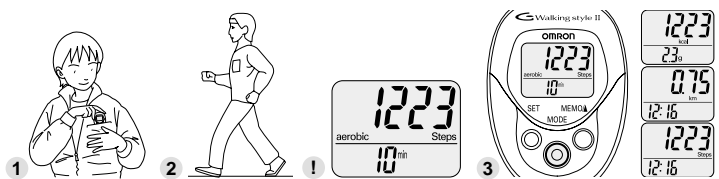
4.4



4.5



5



6.1



6.2

