



Walking style IV

Stegräknare

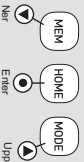
Bruksanvisning

SV

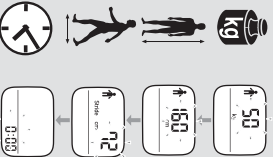
All for Healthcare

INSTÄLLNING

(se sidan 8)



lb ↔ kg
↓
fot/tum ↔ cm
↓
mil ↔ km



LÄGE FÖR DAGENS RESULTAT

(se sidan 13)

MEN HOME MODE Vällj



Sleg

MEN



Distans

MEN



Kalorier

MEN



Aerobiska sleg

AKTIVITETSLÄGE

(se sidan 12 och 14)

MEN HOME MODE Start



Tryck 12 sek.

MEN HOME MODE Vällj



MEN HOME MODE

Stopp

Tryck 12 sek.



MINNE
(se sidan 15)

MEN HOME MODE Vällj



Tryck



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	4
Säkerhetsanmärkningar.....	5
Lär känna din enhet.....	6
Aktivering och inställningar	8
Fästa enheten.....	10
Använda enheten.....	11
Minnesfunktion.....	15
Radera alla inställningar	16
Batterilivslängd och batteribyte.....	17
Underhåll och förvaring.....	18
Felsökning	19
Tekniska data	20

INTRODUKTION

Bästa kund,
gratulerar till ditt val av denna stegräknare från OMRON.
Den nya Walking style IV mäter noga din fysiska aktivitet
och hjälper dig att hålla din diet eller motiverar dig att nå
ditt dagliga mål i fråga om gångsträcka.

Den här stegräknaren kan räkna antalet steg medan den
ligger i en väska eller i en ficka eller bärs hängande runt
halsen, vilket gör att du kan välja att bära den på flera
olika sätt. Använd den varje dag som ett enkelt sätt att
övervaka din hälsa.

■ Funktioner hos OMRON Walking style IV

Aerobiska steg (snabb gång)

Aerobiska steg är den fysiska aktivitet som hjälper till att
hålla oss friska. Aerobiska steg räknas separat när du
tar mer än 60 steg per minut och mer än 10 minuter i
följd. Om du vilar i mindre än 1 minut efter att ha gått
kontinuerligt i mer än 10 minuter betraktas detta som en
del av "kontinuerlig gång".

Förbrukade kalorier


Din gångintensitet mäts och mängden förbrukade
kalorier beräknas.

Aktivitetsläge

Detta sparar mätvärdena* för en specificerad period
eller session. Dessa mätvärden är åtskilda från
mätvärdena som sparas för varje dag.


* Räknade steg/distans/kaloriförbränning/aerobiska steg

-symbol vid 10 000 steg

-symbolen visas om du har gått 10 000 steg under en
dag (visas inte på aktivitetslägesskärmen och
minnesskärmen i aktivitetsläget).

SÄKERHETSANMÄRKNINGAR

Symboler och definitioner:

 **Försiktighet:** Felaktig användning kan leda till personskada eller skada på utrustningen.

 **Försiktighet:**

- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktminsknings- eller motionsprogram.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Vila alltid om du blir trött eller får ont medan du tränar. Om smärtan eller obehaget fortsätter bör du omgående sluta träna och rådfråga en läkare.
- Om ett litet barn sväljer en av smådelarna måste barnet omedelbart vårdas av läkare.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lägg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor. Den kan skadas om du råkar sätta dig medan den är kvar i fickan.
- Sätt in batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet ur enheten om du inte ska använda den under en längre tid (cirka 3 månader eller mer).
- Doppa inte ned enheten eller någon av dess delar i vatten. Enheten är inte vattentät.

SV

