



## Stegräknare Walking style One

• Användarhandbok

1 SV



# Walking style One

## Introduktion

Med OMRON Walking style One kan du registrera dina träningspass med steg, sträcka, tid, samt kaloriförbrukning och hur stor fettvolym du förbränt medan du gått.

OMRON Walking style One har en dubbel visningsfunktion som kan visa både tiden och antalet steg samtidigt. Med minnesfunktionen i OMRON Walking style One kan du spara och visa data från de föregående sju dagarna.

Förutom att vara en vanlig stegräknare har OMRON Walking style One även en aerobisk stegräknare, som räknar antalet jämna steg i oavbruten följd.

Jämna eller aerobiska steg är den fysiska övning 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 kontinuerligt. Om du vilar mindre än 1 minut efter att ha gått kontinuerligt i mer än 10 minuter betraktas detta som en del av "kontinuerlig gång".



Exempel: Om du tar 120 steg per minut i 20 minuter blir "antalet jämna steg" 2 400.

## Hur många steg behöver vi gå per dag?

För långsiktig hälsa och minskad risk för kronisk sjukdom bör vi gå 10 000 steg per dag. För att lyckas gå ner i vikt behöver vi mellan 12 000 och 15 000 steg. Om vi vill bygga upp aerobisk kondition måste vi ta minst 3 000 (helst fler) steg i oavbruten följd per dag (enligt David R. Bassett Jr., professor vid Department of Health and Exercise Science vid University of Tennessee, Knoxville).

Med OMRON Walking style One får du hjälp att hålla reda på dina steg. Du behöver bara ha OMRON Walking style One på dig så räknar den alla dina steg under en dag. Den är lätt att använda: det är bara att ställa in den och börja gå.

# 1 Använda OMRON Walking style One

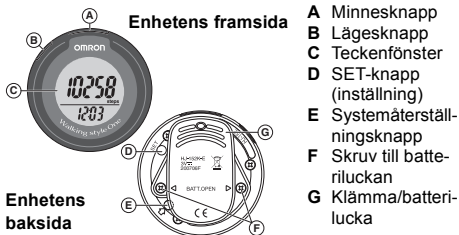
## 1.1 Användningstips

- Fäst OMRON Walking style One vinkelrätt mot marken (se bild under 4).
- Bär stadiga skor.
- Gå i jämn takt.
- Undvik att gå extremt långsamt eller med ojämn hastighet (t.ex. på platser med folkträngsel).
- Rörelser uppåt och nedåt eller vibrationer kan göra att enheten räknar fel.

## 1.2 Försiktighetsmått

- Förvara OMRON Walking style One utom räckhåll för små barn.
- Om ett litet barn sväljer batteri, batterilucka eller skruv måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Kasta inte batteriet i öppen eld eftersom det kan explodera.
- Undvik att tappa eller trampa på OMRON Walking style One.
- Tvätta inte OMRON Walking style One och undvik att vidröra den med våta händer.
- OMRON Walking style One får inte exponeras för direkt solljus.
- Miljön där OMRON Walking style One används måste vara fri från kraftiga vibrationer, stötar, magnetfält, elektriskt brus, osv.

## 2 Översikt



### 3 Inställningar

Du måste ställa in tid, vikt och steglängd för att enheten ska kunna registrera antalet steg och sedan beräkna förbrukade kalorier, fettmängd som förbränts och gångsträcka.

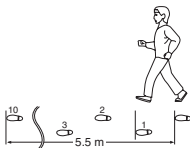
#### 3.1 Fastställ din steglängd

Börja med att mäta din steglängd för att få en korrekt mätning.

#### Hur mäts steglängden?

Korrekt steglängd är från tåspetsen på den ena foten till nästa fots tåspets. För att få fram korrekt genomsnittlig steglängd ska du gå tio steg, mäta den totala längden för de tio stegen och dela den med antalet steg (10). Räkna ut steglängden enligt följande formel:

Exempel: När du går 5,5 meter,  $5,5 \text{ m (total längd)}/10 \text{ (antal steg)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$



#### 3.2 Ställa in tiden

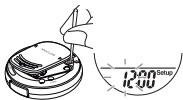
Enheten levereras med batteriet insatt. Ställ in enheten med hjälp av något smalt och spetsigt som inte går av så lätt.

#### Inställningsintervall: 0.00–23.59

- 1 Initial inställning efter batteri-byte.

Tryck på systemåterställningsknappen på enhetens baksida som på bilden.

Timmarna blinkar i teckenfönstret.



- 2 Tryck på minnesknappen (upp) eller lägesknappen (ner) för att ställa in ökningär/minskningar på en timme.

Om det går 5 minuter utan att du trycker på någon knapp, så stängs enheten av automatiskt.



- 3 Tryck på SET-knappen för att ställa in timmen.

Minuten blinkar i teckenfönstret.



- 4 Tryck på minnesknappen (upp) eller lägesknappen (ner) för att öka/minska med en minut i taget.



Håll in knappen för att ställa in tiden med 10 minuters ökning/minskning i taget.

- 5 Tryck på SET-knappen för att ställa in minuten.

Vikten blinkar i teckenfönstret.



### 3.3 Ställa in vikten

**Inställningsintervall: 30 till 136 kg.**

Vikten blinkar i teckenfönstret.



- 1 Tryck på minnesknappen (upp) eller lägesknappen (ner) för att öka/minska med 1 kg i taget.

Håll knappen intryckt för att ställa in vikten med 10 kg ökning/minskning i taget.



- 2 Tryck på SET-knappen för att ställa in vikten. Steglängden blinkar i teckenfönstret.



### 3.4 Ställa in steglängden

**Inställningsintervall: 30 till 120 cm.**

Steglängden blinkar i teckenfönstret.



- 1 Tryck på minnesknappen (upp) eller lägesknappen (ner) för att öka/minska med 1 cm i taget.

Håll knappen intryckt för att ställa in steglängden med 10 cm ökning/minskning i taget.



- 2 Tryck på SET-knappen för att ställa in steglängden.

Antalet steg och tiden visas.



**Alla inställningar är klara.**

### Noter om hur du justerar tidsinställningen

Om du vill justera tidsinställningen i ett senare skede följer du nedanstående steg.

- 1 Tryck på SET-knappen.

Timmarna blinkar i teckenfönstret.

- 2 Se kapitel 3.2.2 om hur du börjar ställa in tiden.

## 4 Fästa stegräknaren

### 4.1 Så här fäster du stegräknaren

**Fäst enheten vid bältet eller byxlinningen.**

- Undvik att placera enheten i bakfickan på byxorna.

**Obs!** Tryck upp klämman för att ta bort enheten. Klämman kan göra repor i bältet om den sätts fast eller ta bort på ett hårdhänt sätt, beroende på materialet i bältet.



**Försök att sätta enheten så att teckenfönstret är upprätt.**

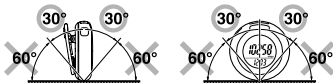
### När steg räknas

För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka, så visar enheten inte stegräknaren under de första fyra gångsekunderna. Om du fortsätter gå i mer än fyra sekunder så visar den stegantalet för de första fyra sekunderna och fortsätter sedan räkna.

**Enheter räknar eventuellt inte stegen korrekt under följande förhållanden:**

#### 1 Felaktig position på enheten

- När enhetens framsida är placerad i en vinkel på mindre än  $60^\circ$  (visas nedan) eller horisontellt mot marken.



#### 2 När du går i ojämn takt

- När du hasar med fötterna eller bär sandaler
- När du inte kan gå i jämn takt där det råder trängsel

#### 3 Enheten utsätts för oregelbundna rörelser

- Rörelser då du ställer dig upp och/eller sätter dig
- När du deltar i andra idrotter än gång
- Uppåtstigande eller nedåtgående rörelser i trappor eller en brant backe



- 4 Vibrationer från ett fordon i rörelse
  - Till exempel om du åker cykel, bil, tåg eller buss
- 5 Om du går extremt långsamt

## 5 Använda stegräknaren

### 5.1 Faktisk användning av OMRON Walking style One

1 Fäst stegräknaren på din kropp. Se kapitel 4.1 "Så här fäster du stegräknaren".

2 Börja gå.

**Obs!** Efter 10 minuters kontinuerlig gång med mer än 60 steg per minut aktiveras det aerobiska läget. Det aerobiska läget avaktiveras efter en paus på 1 minut.

3 Tryck på lägesknappen för att visa uppgifterna.

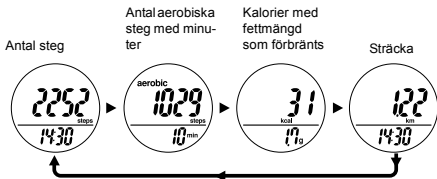
#### Noter:

- Du kan inte stänga av enheten.
- Stegräknaren återställs till "0" efter midnatt (0.00).

### 5.2 Ändra visningen

Tryck på lägesknappen för att ändra visningen.

Varje gång du trycker på lägesknappen ändras visningen.



### 5.3 Batterisparläge

Om det gått 5 minuter utan att du tryckt på någon knapp, så stängs teckenfönstret automatiskt. Enheten fortsätter dock att räkna steg. Det här läget förlänger batterilivslängden. Tryck på minnes- eller lägesknappen för att aktivera teckenfönstret igen.



## 6 Minne

### 6.1 Använda minnesfunktionen

Enheten kan spara och visa upp till sju dagars föregående data.

Den nuvarande dagens data sparas automatiskt i minnet när klockan kommer till 0:00. Visningen återgår till 0.

#### Så här visar du data som sparats i minnet

Tryck på lägesknappen tills de data du vill se visas:

- Steg
- Aerobiska steg med minuter
- Kalorier med fettmängd som förbränts
- Sträcka



#### Tryck på minnesknappen.

Föregående dags data visas. Fortsätt att trycka på minnesknappen om du vill visa data från alla sju dagarna.



**Obs!** Om det går mer än 1 minut utan att du trycker på någon knapp, så återgår visningen till den nuvarande dagens data.

Tryck på lägesknappen om du vill återgå till den nuvarande dagens data.

### 6.2 Använda systemåterställningsfunktionen

Använd systemåterställningsfunktionen i följande fall:

- När teckenfönstret blir oläsligt
- När du vill radera alla data

#### Tryck på systemåterställningsknappen på enhetens baksida.

Alla data i minnet raderas och inställningarna återgår till förinställda värden. För att ställa in tid, vikt och steglängd, se kapitel 3 "Inställningar".



## 7 Sätta i batteriet

### 7.1 Så här byter du batteri

Det finns ett batteri i stegräknaren när du köper enheten.



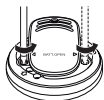
Indikator för svagt batteri

När indikatorn för svagt batteri visas i teckenfönstret ska du genast byta till ett nytt CR2032-batteri.

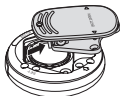
När du tar ut batteriet raderas inställningarna och alla data som sparats i minnet. Anteckna data som du behöver för senare bruk.

- 1 Ta bort skruvarna på batteriluckan som sitter på enhetens baksida.

Använd en liten skruvmejsel för att ta bort skruvarna på batteriluckan.



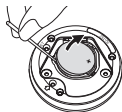
- 2 Ta bort batteriluckan.



- 3 Ta ut det gamla batteriet.

Ta ut batteriet med hjälp av något smalt och spetsigt som inte går av så lätt.

**Obs!** Använd INTE en metallpincett eller en skruvmejsel.



#### Försiktighet!

- Kassera enheten, batteri och komponenter enligt tillämpliga lokala bestämmelser. Olaglig avyttring ger upphov till nedsmutsning av miljön.
- Kasta inte batteriet i öppen eld. Batteriet kan explodera.

- 4 Sätt i det nya batteriet.

Batteriets positiva (+) sida ska vara uppåt. Sätt i batteriet i pilens riktning.

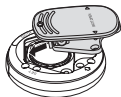


## 5 Sätt tillbaka batteriluckan.

Passa in den utskjutande delen av batteriluckan.

Dra åt skruvarna på batteriluckan.

När du satt i batteriet ställer du in klockan, vikten och steglängden. Se kapitel 3 "Inställningar".



## 8 Skötsel och förvaring

*Om du vill hålla stegräknaren i bästa skick och skydda den från skador bör du följa nedanstående anvisningar:*

**Försiktighet!** Undvik att ta isär eller modifiera enheten. Om du gör ändringar som inte godkänts av Omron Healthcare blir garantin ogiltig.

**Rengör enheten med en mjuk, torr duk.**

Använd inte slipande eller flyktiga rengöringsmedel.

**Undvik att doppa ner enheten eller några av komponenterna i vatten.**

Enheten är inte vattentät. Undvik att tvätta eller röra vid enheten med våta händer. Låt inte vatten komma in i enheten.

**Förvara enheten säkert och torrt.**

Låt inte enheten utsättas för direkt solljus, höga temperaturer, hög luftfuktighet, vatten och/eller damm.

**Utsätt inte enheten för kraftiga stötar, och undvik att tappa eller trampa på den.**

Ta ut batteriet om enheten inte ska användas på tre månader eller längre.

**Du måste använda enheten enligt anvisningarna i denna handbok.**



**Korrekt avyttring av denna produkt  
(Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)**


När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den vårdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.

## 9 Felsökning

Fel	Orsak	Åtgärd
	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032.
Teckenfönstret tomt efter tryck på läges- eller minnesknapp.	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032.
	Batteripoleerna (+ och -) sitter i fel riktning.	Sätt in batteriet på rätt håll.
Visade värden är felaktiga.	Enheten är fastsatt på fel sätt.	Följ anvisningarna (se kapitel 4.1).
	Du går i ojämn takt.	Gå i jämn takt hela tiden (se kapitel 4.1).
	Inställningarna är fel.	Ändra inställningarna.

<b>Tillverkare</b>	<b>OMRON HEALTHCARE CO., LTD.</b> 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan
<b>Huvudkontor i Europa</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, England
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H.</b> Windeckstraße 81a 68163 Mannheim, Tyskland <a href="http://www.omron-medizintechnik.de">www.omron-medizintechnik.de</a>
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike

SV

## 10 Tekniska data

<b>Produktnamn</b>	Walking style One
<b>Typ</b>	HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E
<b>Strömförsörjning</b>	3 V litiumbatteri, typ CR2032
<b>Batterilivslängd</b>	Ett nytt batteri räcker i ca ett år (om du går 10 000 steg om dagen). Obs! Medföljande batteri är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom ett år.
<b>Mättings-/Visningsintervall</b>	Antal steg: 0 till 99 999 steg Antal aerobiska steg: 0 till 99 999 steg Varaktighet för aerobisk gång: 0 till 1 440 minuter Förbrukade kalorier: 0 till 99 999 kcal Fettvolym som förbränts: 0 till 199,9 g Gångsträcka: 0,00 till 999,99 km Tid: 0.00 till 23.59
<b>Minneskapacitet</b>	Föregående 7 dagar visas.
<b>Inställningsintervall</b>	Tid: 0.00 till 23.59 (24-timmarsvisning) Vikt: 30 till 136 kg i enheter om 1 kg Steglängd: 30 till 120 cm i enheter om 1 cm
<b>Drifttemperatur/luftfuktighet</b>	-10°C till +40°C; 30 % till 85 % relativ luftfuktighet
<b>Förvaringstemperatur/luftfuktighet/lufttryck</b>	-20°C till +60°C; 10 % till 95 % relativ luftfuktighet; 700–1 060 hPa
<b>Precision vid stegräkning</b>	Inom +/- 5 % (per vibrationstestmaskin)
<b>Tidsprecision</b>	Inom +/-90 sekunder av den genomsnittliga månatliga avvikelserna (vid normal temperatur)
<b>Utvändiga mått</b>	Ca 53(b) x 53(h) x 25,8(d) mm
<b>Vikt</b>	Ca 33 g (inklusive batteri)
<b>Tillbehör</b>	3 V litiumbatteri, typ CR2032, och användarhandbok.

I syfte att förbättra produkten kan specifikationer ändras utan föregående meddelande.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. har utfärdat en garanti för denna produkt som gäller i 2 år efter inköpsdatumet.

Garantin täcker inte batteri, förpackning och/eller skador av något slag som beror på felaktig användning (t.ex. om du tappar enheten eller är oaktksam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original.

