

## Stegräknare med dataöverföring till pc **Walking style Pro**

---

• **Bruksanvisning**

---

SV



# Walking style Pro

## Introduktion

Tack för att du valt OMRON Walking style Pro.

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

OMRON Walking style Pro har en dubbel visningsfunktion som kan visa både tiden och antalet steg samtidigt. Minnesfunktionen i OMRON Walking style Pro kan spara data för 41 dagar och visar de senaste 7 dagarnas data. Förutom att vara en vanlig stegräknare har OMRON Walking style Pro även en aerobisk stegräknare, som räknar antalet jämna steg i oavbruten följd. 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 i följd. 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 ta per dag?

För långsiktig hälsa och minskad risk för kronisk sjukdom bör vi ta 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 Pro får du hjälp att hålla reda på dina steg. Du behöver bara ha OMRON Walking style Pro 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.

Med hjälp av OMRON-programvaran för stegräknarövervakning som ingår i enheten kan du granska, behandla och skriva ut data om stegmätningar utförda av OMRON HJ-720IT-E2. Programvaran som ingår finns endast på engelska.

## 1 Använda OMRON Walking style Pro

### 1.1 Användningstips

- Fäst OMRON Walking style Pro vinkelrätt mot marken (se bild 3.4).
- 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 Pro 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.
- Sväng inte med OMRON Walking style Pro.
- Undvik att tappa eller trampa på OMRON Walking style Pro.
- Lägg inte OMRON Walking style Pro i bakfickan på dina shorts eller byxor.
- Tvätta inte OMRON Walking style Pro och undvik att vidröra den med våta händer.
- OMRON Walking style Pro får inte exponeras för direkt solljus.
- Miljön där OMRON Walking style Pro används måste vara fri från kraftiga vibrationer, stötar, magnetfält, elektriskt brus, osv.
- OMRON Walking style Pro kan vara mindre exakt under långsam gång eller jogging. Vid jogging fäster du OMRON Walking style Pro vid höftnivå med hjälp av hållaren.

## 2 Översikt

A Stegräknare

B Hållare

C Snodd

D Klämma

E Batteri

F Skruvmejsel

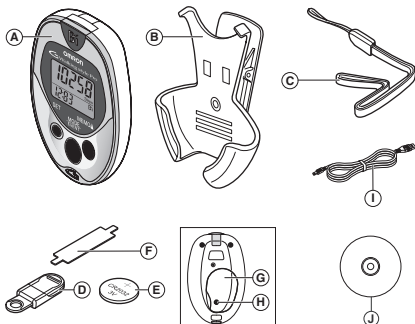
G Batterilucka

H Skruv till batterilucka

I USB-kabel

J CD-ROM (Program för stegräknarövervakning)

- Installationsguide (för programmet för stegräknarövervakning)

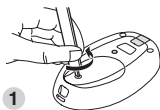


### 3 Förberedelse

#### 3.1 Sätta i batteri

1 Ta bort batteriluckan.

**Obs!** Använd den medföljande skruvmejseln.



1

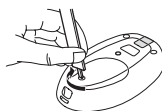
2 Sätt i ett 3 V litiumbatteri av typen CR2032.

**Obs!** Kontrollera att du satt den positiva (+) sidan på batteriet uppåt.



3

3 Sätt batteriluckan över batterifacket och fäst skruven.



4

4 Tryck på systemåterställningsknappen (se även 4.1 P).

#### 3.2 Byta batteri

1 Använd t.ex. en tandpetare för att ta bort batteriet och sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032.

**Obs!** Se 3.1 "Sätta i batteri".

**Försiktighet!** Ta inte bort batteriet med ett metallföremål!



1



2 Tryck på systemåterställningsknappen.

**Noter:**

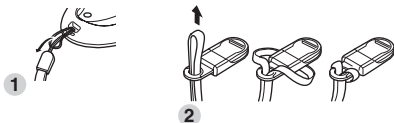
- Batteriet är svagt när bara (  )-märket blinkar. Ersätt batteriet med ett nytt (CR2032). När (  )-märket börjar blinka slutar enheten räkna, värdet för det senaste stegantalet visas, och tiden visas som "--:--".
- När batteriet tas ut raderas den inställda tiden. Du måste ställa in tiden igen.
- Alla data (antal steg osv.) från idag sparas automatiskt i minnet när tiden nått en hel timme. Data från tiden från och med hel timme tills batteriet tas ut raderas då batteriet byts. Du bör byta batteriet när du inte går.
- Byt inte batteriet runt midnatt. De värden som mätts för den dag då batteriet tas ut läggs ihop med värdena som mäts upp under den dag då batteriet sätts in. (Dagarna då batteriet tas ut respektive sätts in betraktas som samma dag.)



2

### 3.3 Montera OMRON Walking style Pro

- 1 Fäst snodden vid stegräknaren.
- 2 Fäst klämman vid snodden.
- 3 Öppna och stäng klämman.



### 3.4 Så här fäster du OMRON Walking style Pro

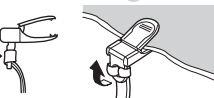
Vi rekommenderar att du fäster stegräknaren vid bältet, fickan eller din väska, eller att du hänger den runt halsen.

#### Noter:

- Sätt fast stegräknaren vinkelrätt mot marken. Max. tolerans - 30°/+ 30°.
- Låt inte stegräknaren hänga från bältet, från linningen på dina shorts eller byxor eller från en väska.
- Lägg inte stegräknaren i bakfickan på dina shorts eller byxor.

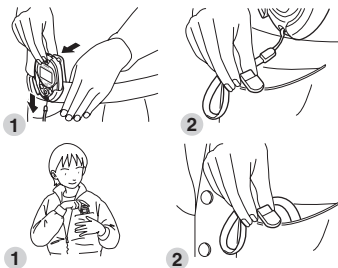
#### Bälte

- 1 Kläm fast hållaren med stegräknaren vid snodden eller bältet på dina shorts eller byxor.
- 2 Kläm fast snodden vid dina shorts eller byxor.



#### Ficka

- 1 Lägg stegräknaren i bröstfickan eller i byxfickan.
- 2 Kläm fast snodden vid kanten på fickan.

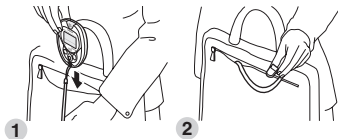


#### Väska

- 1 Lägg stegräknaren i ett fack i din väska.
- 2 Kläm fast snodden vid kanten på väskan.

#### Noter:

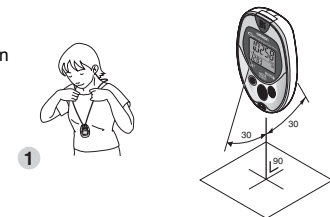
- Kontrollera att du kan hålla väskan nära kroppen.
- Kontrollera att stegräknaren är säkert fastsatt vid väskan.



#### Hals

- 1 Fäst ett snöre, en snodd eller ett nyckelband som du köpt själv vid stegräknaren och häng den runt halsen.

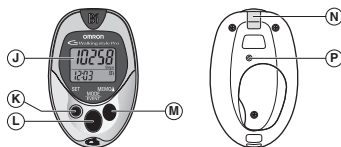
**Obs!** Låt inte stegräknaren hänga runt halsen medan du joggar.



## 4 Inställningar

### 4.1 Kontrollfunktioner

- J Skärm
- K Inställningsknapp [SET]
- L Läges-/Händelseknapp [MODE/EVENT]
- M Minnes-/▲ knapp [MEMO/▲]
- N USB-kabelns anslutningsport
- P Systemåterställningsknapp



### 4.2 Fastställ din steglängd

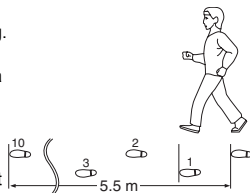
Börja med att mäta din steglängd för att få en korrekt mätning.

#### 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,  $5,5 \text{ m (total längd)}/10 \text{ (antalet steg)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$



### 4.3 Ställ in tid, vikt och steglängd

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

#### Noter:

- Håll knappen Memory/▲ intryckt för att stega framåt snabbt med intervall om 1 timme, 10 minuter, 10 kg eller 10 cm.
- Om du lämnar tidsinställningen orörd i 5 minuter återgår skärmen till antalet steg.
- Använd den svarta inringade knappen, angiven på bilden, för att utföra momentet.

1 Sätt i ett batteri, byt ut batteriet eller tryck på Set-knappen i två sekunder.

**Obs!** Se 3.1 eller 3.2.

2 Tryck på knappen Memory/▲ för att ställa in timmen.

3 Tryck på Set-knappen.

4 Tryck på knappen Memory/▲ för att ställa in minuterna.

5 Tryck på Set-knappen för att ställa in tiden och gå vidare till viktinställningen.

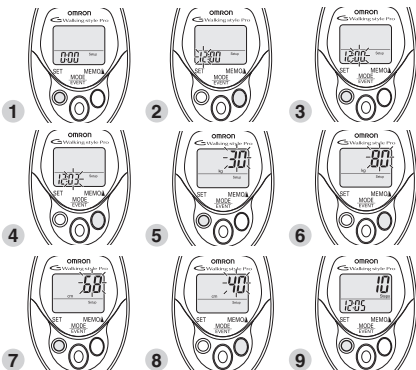
**Obs!** Den inledande vikten är 30 kg.

6 Tryck på knappen Memory/▲ för att ställa in din vikt.

**Obs!** Om visningen når 136 kg återgår den till 30 kg.

7 Tryck på Set-knappen för att fixera vikten och gå vidare till steglängdsinställningen.

**Obs!** Den inledande steglängden är 40 cm.



8 Tryck på knappen Memory/▲ för att ställa in din steglängd.

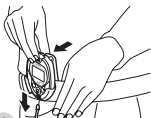
**Obs!** Om visningen når 120 cm återgår den till 30 cm.

9 Tryck på Set-knappen för att ställa in alla värden. På skärmen visas det senaste antalet steg samt klockan.

## 5 Använda OMRON Walking style Pro

### 5.1 Faktisk användning av OMRON Walking style Pro

1 Fäst stegräknaren på din kropp. Se 3.4 "Så här fäster du OMRON Walking style Pro".



2 Börja gå.



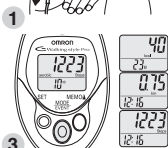
#### Noter:

- I det inledande gångskedet fastställer enheten om du faktiskt har börjat gå eller inte så att felräkning kan förhindras. Om du går i mer än 4 sekunder visar enheten det totala antalet steg du har gått. (Därför tar det 4 sekunder innan visningen på skärmen ändras efter det att du börjat gå. När det gått 4 sekunder visar skärmen omedelbart det totala antalet steg.)
- 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 När du slutat gå trycker du på knappen Mode/Event om du vill läsa data.

#### Noter:

- Du kan inte stänga av enheten.
- Stegräknaren återställs till "0" efter 00:00 timmar.



### 5.2 Spara data

Med OMRON Walking style Pro kan du spara data för 41 dagar om antalet steg, antalet aerobiska steg, varaktighet för aerobisk gång, förbrukade kalorier, fettvolym som förbränts och gångsträcka.

De föregående sju dagarna kan visas på stegräknarens skärm.

## 6 Använda händelsefunktionen

Händelsefunktionen används som en personlig minnesanteckning för att markera tiden för en händelse.

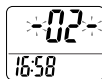
Tryck på knappen Mode/Event i 2 sekunder medan den aktuella dagens data visas.

Tiden då knappen trycks in är den tid som registreras som EVENT-data.





Tiden för händelserna den aktuella dagen visas i 2 sekunder.  
När du trycker på knappen Mode/Event inom en timme visas den senast registrerade händelsen i 2 sekunder. När du trycker på knappen Mode/Event inom nästa timme registreras den aktuella tiden som en ny händelse.



Nu visas dagens  
2:a händelse.

#### Noter:

- Registrerade händelser visas INTE. De sparas och kan överföras till pc.
- Det går bara att registrera 1 händelse per timme (t.ex. klockan 13.00–14.00). En andra händelse eller fler under denna timme registreras inte.

#### Exempel:

Tryck på knappen Mode/Event när du går hemifrån (13.00). Tryck på knappen Mode/Event igen när du återvänder hem (15.00). Programmet i pc:n markerar de två händelserna 13.00 och 15.00. Om du trycker på knappen Mode/Event igen klockan 13.15 kommer INTE denna tid att sparas (se notering ovan).

## 7 Minne

Tryck på knappen Mode/Event en eller flera gånger för att välja önskat läge:

- aerobic : antal aerobiska steg och varaktighet för aerobisk gång
- kcal : förbrukade kalorier och fettvolym som förbränts
- km : gångsträcka
- steps : antal steg

### 7.1 Återkalla data

- 1 Tryck på knappen Memory/▲ om du vill återkalla tidigare data.

OMRON Walking style Pro kan visa uppmätta värden upp till sju dagar.

#### Noter:

- Medan du visar värden från minnet räknas inte antalet steg du tar.
- Medan du visar värden från minnet visas inte tiden.
- Om du inte använder knappen Memory/▲ under en minut återgår skärmen till föregående skärmbild.

- 2 Tryck på knappen Mode/Event om du vill avsluta minnesvisningen.

- 3 Fullständig minnesindikator  $\beta_1$  visas när det finns 35 dagar inklusive aktuell dag med sparade data som inte har överförts till pc.

- 4 Se anvisningar för "Överföra data till en pc". Avsnitt 8

### 7.2 Systemåterställning

- 1 Tryck på systemåterställningsknappen.

**Försiktighet!** Tiden raderas. Minne, steglängd och viktdata raderas dock inte!



SV

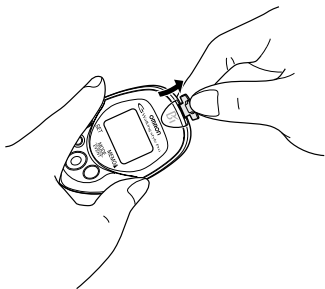


## 8 Överföra data till en pc

**Obs!** Använd endast USB-kabeln från OMRON som medföljer produkten.

- 1 Öppna luckan över USB-porten.
- 2 Stick in den normala USB-kontakten (stor kontakt) i USB-porten på datorn.
- 2 Stick in mini-USB-kontakten (liten kontakt) i USB-porten på Walking style Pro.

**Obs!** "PC" visas på skärmen när USB-kabeln är korrekt ansluten.



## 9 Skötsel och förvaring

- Rengör OMRON Walking style Pro med en mjuk, lätt fuktig duk.

**Försiktighet!** Använd inte bensin, förtunningsmedel eller liknande lösningar!

- Utför inga reparationer själv.
- Förvara OMRON Walking style Pro torrt och avskilt.

**Observera!** Kassera använda batterier i enlighet med de nationella föreskrifterna för kassering av batterier.



**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 värdenhet 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.

## 10 Felsökning

	Fel	Orsak	Åtgärd
	Låg spänning	Batteriet är svagt eller slut	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032
Skärmen är tom	Låg spänning	Batteriet är svagt eller slut	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032
		Batteripolerna (+ och -) sitter i fel riktning	Sätt in batteriet på rätt håll
Visade värden är felaktiga		Stegräknaren är fastsatt på fel sätt	Följ anvisningarna (se avsnitt 3.4)
		Du går i ojämn takt	Gå i jämn takt hela tiden (se avsnitt 4)
		Inställningarna är fel	Ändra inställningarna

<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 D-68163 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON SANTÉ FRANCE</b> 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike
<b>Tillverkare</b>	<b>OMRON HEALTHCARE CO., LTD.</b> 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan
<b>EU-representant</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna www.omron-healthcare.com



## 11 Tekniska data

Produktnamn	Walking style Pro
Typ	HJ-720IT-E2
Strömförsörjning	3 V litiumbatteri av typen CR2032
Batterilivslängd	Ett nytt batteri räcker i ca 6 månader (när enheten används för att gå 10 000 steg om dagen). <b>Obs!</b> Medföljande batteri är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.
Mätintervall	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
IT-funktion	USB-kontakt
Minneskapacitet	Antal steg, aerobiska steg och varaktighet för aerobisk gång, förbrukade kalorier och fettvolym som förbränts, gångsträcka: senaste 41 dagarna, exklusive aktuell dag. 41 dagar för överföring till pc, 7 dagar visas.
Inställningsintervall	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
Temperatur och luftfuktighet vid drift	-10°C till +40°C; 30 till 85 % relativ luftfuktighet
Temperatur och luftfuktighet vid förvaring	-20°C till +60°C; 30 till 95 % relativ luftfuktighet
Precision vid stegräkning	Inom +/- 5 % (enligt vibrationstestmaskin)
Tidsprecision	Inom +/- 30 sekunder av den genomsnittliga månatliga avvikelser (vid normal temperatur)
Utvändiga mått	Ca 47 (b) x 73 (h) x 16 (d) mm
Vikt	Ca 37 g (inklusive batteri)
Tillbehör	Hållare, 3 V litiumbatteri av typen CR2032, snodd, klämma för snodd, USB-kabel, CD-ROM, installationsguide, skruvmejsel och bruksanvisning.
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 oaktsam) som orsakas av användaren.

Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/ kassakvittot i original.

