

OMRON

Dovoz, distribuci a servis zajišťuje:

CELIMED, s.r.o., Pasteurova 9

400 01 Ústí nad Labem

tel.: 475 212 038, e-mail: info@celimed.cz

www.celimed.cz; www.krevnitlak.cz

Walking style II

OMRON

Návod k obsluze



Krokoměr

A Good Sense of Health



Úvod

Krokoměr Walking style II vám umožní sledovat váš výkon při sportovních aktivitách tím, že změří kroky, ušlou vzdálenost, čas, spotřebovanou energii (kcal) a objemu tuků, které jste spálili při chůzi. Displej krokoměru Walking style II zobrazuje současně čas a počet ušlých kroků. Do jeho paměti se ukládají údaje za posledních sedm dní. Kromě běžného počítání kroků, krokoměr Walking style II také umožňuje odděleně sledovat aerobní chůzi, při které zaznamenává množství ušlých kroků v rychlejším tempu. Vytrvalostní – neboli aerobní – chůze je tělesnou aktivitou, které nám pomáhá udržet si zdraví. Vytrvalostní chůze je zaznamenávána samostatně (aerobní režim), pokud kráčíte rychleji než 60 kroků za minutu a nepřetržitě déle než 10 minut. Pokud je přestávka po vytrvalostní chůzi, která trvala déle než 10 minut, kratší než 1 minutu, považuje se za součást „soustavné“ aerobní (vytrvalostní) chůze.



Příklad:

Pokud půjdete 20 minut rychlostí 120 kroků za minutu, počet kroků aerobní chůze bude 2400.

Kolik kroků musíme denně udělat?

Pro trvalé udržení zdraví a snížení rizika vzniku chronických onemocnění, bychom měli denně udělat 10000 kroků. Pro úspěšné snížení hmotnosti by to mělo být od 12000 do 15000 kroků. Pro vybudování a udržení dobré fyzické kondice bychom měli udělat nejméně 3000 (raději více) aerobních kroku denně.

Krokoměr Walking style II pomáhá monitorovat vaši chůzi. Jednoduše si nasadíte krokoměr Walking style II a ten bude zaznamenávat vaši denní chůzi. Použití je jednoduché: připevněte si ho a začnete chodit (jak to řekl profesor David R. Bassett ml., Katedra zdraví a tělesné kultury z University v Tennessee, Knoxville).

1 Používání krokoměru

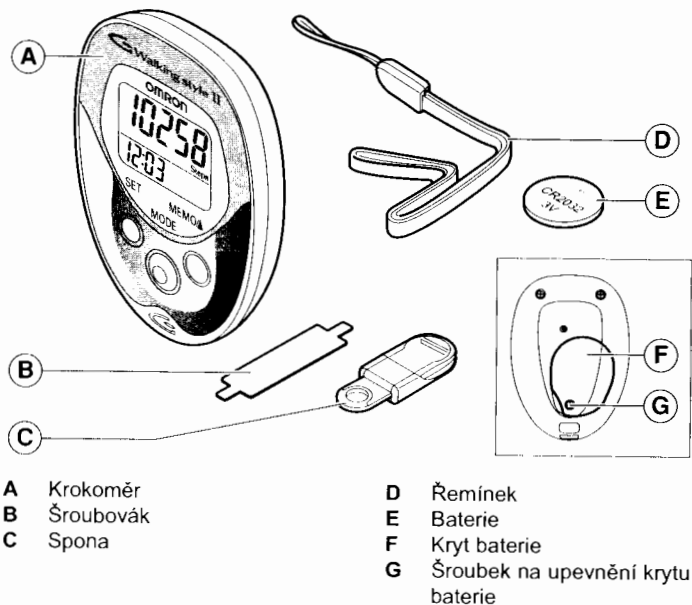
1.1 Rady pro používání

- Krokoměr Walking style II připevníte kolmo k zemi.
- Obujte si pevnou obuv.
- Chodte nebo běhejte pravidelnou rychlostí.
- Nechodte příliš pomalu, nebo proměnlivou rychlostí (např. na přelidněných místech).
- Pohyby nahoru a dolů, případně vibrace mohou být příčinou nesprávných údajů.

1.2 Upozornění

- Krokoměr držte mimo dosah dětí.
- Pokud dítě spolkne baterii, kryt baterie nebo šroubek, neprodleně vyhledejte lékaře.
- Baterii neodhazujte do ohně, protože tato může vybuchnout.
- Krokoměrem nehoupejte.
- Při běhu nenoste krokoměr zavěšený na krku.
- Dávejte pozor, aby krokoměr nespadol na zem nebo jste na něj nešlápli.
- Krokoměr nenoste v zadní kapse kalhot.
- Krokoměr neumývejte, ani se ho nedotýkejte vlhkými rukama.
- Krokoměr nevystavujte přímému slunečnímu záření.

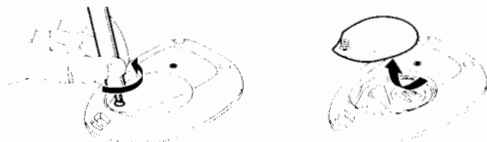
2 Obsah balení



3 Příprava

3.1 Vložení baterie

- 1 Odejměte kryt baterie.



- 2 Vložte 3 V baterii typu CR2032.

Poznámka: Baterii vložte tak, aby její kladný pól (+) byl obrácen směrem nahoru (podle obrázku).



- 3 Kryt baterie umístěte na původní místo a připevněte šroubkem.



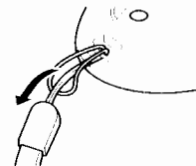
3.2 Výměna baterie

- 1 Pomocí tenkého předmětu vyjměte baterii a vložte novou 3 V litiovou baterii typu CR2032.
Pozor! Při vyjmutí baterie nepoužívejte kovové předměty!



3.3 Montáž krokoměru

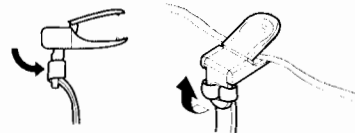
- 1 Ke krokoměru připevněte řemínek.



- 2 K řemínku připevněte sponu.



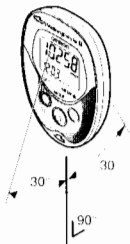
- 3 Sponu olevřete a zavřete.



3.4 Připevnění krokoměru

Krokoměr doporučujeme připevnit do kapsy nebo do tašky, případně ho zavěsit na krk.

Poznámka: Krokoměr připevňte kolmo k zemi. Maximální odchylka je od -30° do $+30^\circ$.



Poznámka: Krokoměr nezavěšujte na opasek, vně kalhot a tašky.



Připevnění na kapsu

- 1 Krokoměr vložte do přední kapsy oděvu na horní pulce těla, nebo do přední kapsy na kalhotách.



Poznámka: Krokoměr nedávejte do zadní kapsy kalhot.

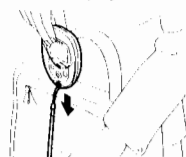
- 2 Řemínek pomocí spony připevňte na okraj kapsy.



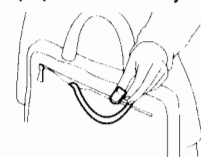
Poznámka: Zkontrolujte, zda je krokoměr pevně připnutý.

Připevnění na tašku

- 1 Krokoměr vložte do přihrádky nebo kapsy na tašce.
- 2 Řemínek pomocí spony připevňte na okraj tašky.



Poznámka: Taška by se neměla houpat nebo spadnout na zem.



Poznámka: Zkontrolujte, zda je krokoměr pevně připnutý.

Připevnění na krk

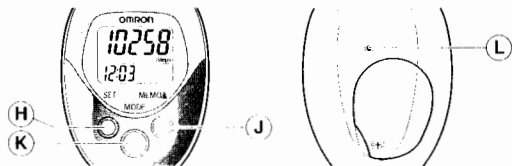
- 1 Běžně dostupný řemínek, pásek nebo šňůrku připevňte na krokoměr a zavěste si jej na krk.



Poznámka: Při běhu nenoste krokoměr zavěšený na krku.

4 Nastavení

4.1 Ovládací prvky



- H Tlačítko SET (nastavení)
- J Tlačítko MEMO/▲ (paměť)
- K Tlačítko MODE (režim)

L Tlačítko RESET

4.2 Obnovení výchozích nastavení

- 1 Stisknete tlačítko na obnovení výchozích nastavení.



Poznámka: Všechny údaje a nastavení budou vymazány!

4.3 Měření délky kroku

Pro správné měření si nejprve změřte délku svého kroku.

Jak změřit délku kroku

Délka kroku je vzdálenost od špičky jednoho chodidla k špičce druhého chodidla. Abyste správně určili průměrnou délku svého kroku, vydělte délku deseti ušlých kroků počtem kroků (10). Délku kroku vypočítejte podle následujícího vzorce:

Příklad: Pokud ujdete 5,5 metrů:

$$5,5 \text{ m (celková vzdálenost)} / 10 \text{ (počet kroků)} = 0,55 \text{ m} = 55 \text{ cm}$$



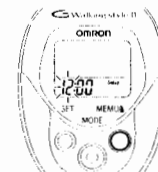
4.4 Nastavení času, hmotnosti a délky kroku

Nastavení času, hmotnosti a délky kroku je nezbytné k zaznamenání počtu kroků a pro následné vypočítání množství spotřebovaných kalorií, spálených tuků a ušlé vzdálenosti.

Poznámka: Podržením stisknutého tlačítka MEMO/▲ dosáhnete rychlého zobrazování údajů v intervalech po 1 hodině, 10 minutách, 10 kg a 10 cm.

Poznámka: Pokud nastavování času přerušíte na 5 minut, displej se vrátí k zobrazení počtu kroků

- 1 Stisknete a 2 vteřiny podržte tlačítko SET.
- 2 Pomocí tlačítka MEMO/▲ nastavte hodiny.



- 3 Stiskněte tlačítko SET.



- 4 Stiskněte tlačítko MEMO/▲ a nastavte minuty.



- 5 Stiskněte tlačítko SET potvrďte nastavení času a pokračujte v nastavení hmotnosti.



Poznámka: Výchozí hmotnost je 30 kg.

- 6 Stiskněte tlačítko MEMO/▲ a nastavte svou hmotnost.



Poznámka: Jakmile údaj na displeji dosáhne hodnoty 136 kg, vrátí se na 30 kg.



- 7 Stisknutím tlačítka SET potvrďte nastavení hmotnosti a pokračujte v nastavení délky kroku.



Poznámka: Výchozí délka kroku je 40 cm.

- 8 Stisknutím tlačítka MEMO/▲ nastavte délku svého kroku.



Poznámka: Jakmile údaj na displeji dosáhne hodnoty 120 cm, vrátí se na 30 cm.

- 9 Stisknutím tlačítka SET potvrďte všechny nastavené hodnoty. Na displeji se zobrazí počet kroků a čas.



4.5 Změna nastavení

- 1 Stiskněte a 2 vteřiny podržte tlačítko SET.



- 2 Pomocí tlačítka MEMO/▲ upravte nastavení času, hmotnosti nebo délky kroku.



5 Provoz

- 1 Krokoměr si připevníte na tělo (viz část „3.4 Připevnění krokoměru“).



- 2 Začněte s chůzí/během.



Poznámka: Aby se předešlo chybným výpočtům, displej krokoměru začne ukazovat počet kroků až po 4 vteřinách od začátku chůze. Znamená to, že displej se 4 vteřiny po vašem startu nebude měnit. Avšak zaznamenány budou všechny kroky, které uděláte.

Poznámka: Po 10 minutách chůze rychlostí větší než 60 kroků za minutu se aktivuje aerobní režim. Aerobický režim se automaticky deaktivuje po 1-minutové přestávce.



- 3 Po ukončení chůze stisknete tlačítko MODE (režim) a přečtete si zaznamenané údaje.



Poznámka: Krokoměr se nedá vypnout.

6 Paměť

6.1 Vyvolání uložených údajů

Krokoměr Walking style II ukládá do paměti údaje o počtu všech ušlých kroků a počtu ušlých aerobních kroků, trvání aerobní chůze, množství spotřebovaných kalorií, objemu spálených tuků a ušlou vzdálenost. Tyto údaje mohou být zobrazeny za posledních 7 dní.

- 1 Stisknete tlačítko MODE jednou nebo vícekrát a vyberte si požadovaný režim:



- **aerobic** (aerobní režim): počet ušlých aerobních kroků + trvání aerobní chůze,
- **kcal** (kilokalorie): spotřebované kalorie a objem spálených tuků,
- **km** (kilometry): ušlá vzdálenost,
- **steps** (kroky): počet kroků.

- 2 Stisknutím tlačítka MEMO/▲ vyvoláte z paměti předcházející údaje. Naměřené hodnoty zůstanou v paměti krokoměru sedm dní.



Poznámka: Kroky, které uděláte v průběhu zobrazování údajů, nebudou zaznamenány.

Poznámka: V průběhu zobrazování údajů se na displeji nezobrazuje čas.

Poznámka: Pokud tlačítko MEMO/▲ nestisknete po dobu delší než jednu minutu, na displeji se automaticky zobrazí původní zobrazení.

- 3 Stisknutím tlačítka MODE ukončíte zobrazování uložených údajů.



6.2 Mazání paměti

- 1 Stiskněte tlačítko na obnovení výchozích nastavení.



Pozor! Všechny údaje a nastavení budou vymazány!


7 Uskladnění a údržba

- K čištění krokoměru Walking style II používejte měkký, mírně navlhčený hadřík.
Pozor! Nepoužívejte petrolej, ředidla ani obdobná rozpouštědla!
- Žádné opravy nedělejte svépomocně.
- Krokoměr Walking style II skladujte na suchém uzavřeném místě.

Pozor! Likvidace použitých baterií a krokoměru Walking style II se řídí národními normami pro nakládání s elektronickými výrobky.



8 Řešení problémů

Problém	Příčina	Odstranění
Displej je bez zobrazení.	Baterie je slabá nebo vybitá.	Vložte novou 3 V litiovou baterii typu CR2032.
	Při vkládání jste nedodrželi správnou polaritu baterie (+ a -).	Baterii vložte správně.
Zobrazované údaje jsou nesprávné.	Krokoměr je nesprávně připevněn.	Dodržujte uvedené instrukce (viz kapitolu 3).
	Vaše chůze je nepravidelná.	Udržujte pravidelné tempo chůze.
	Nastavení nejsou správná.	Změňte nastavení.

OMRON

HJ-113-E

9 Technické údaje

Název výrobku	Krokoměr Walking style II
Typ	HJ-113-E
Napájení	Lithiová baterie typu CR2032 s napětím 3 V
Životnost baterie	Nová baterie vydrží přibližně 6 měsíců (pokud je používána pro chůzi 10000 kroků denně)
Měřecí rozsah	Počet kroků: 0 až 99999 kroků Počet aerobních kroků: 0 až 99999 kroků Trvání aerobní chůze: 0 až 1440 minut Spotřebovaná energie: 0 až 99999 kcal Objem spálených tuků: 0,0 až 199,9 g Ušlá vzdálenost: 0,00 až 999,99 km Čas: od 0:00 do 23:59
Kapacita paměti	Počet kroků, počet aerobních kroků a trvání aerobní chůze, spotřebované kalorie a objem spálených tuků, ušlá vzdálenost: od 7 předcházejících dní do předešlého dne
Rozsah nastavení	Čas: od 0:00 do 23:59 (24-hodinový formát) Hmotnost: 30 až 136 kg (interval: 1 kg) Délka kroku: 30 až 120 cm (interval: 1 cm)
Provozní teplota	-10 °C až +40 °C
Provozní vlhkost	30 % až 85 %
Skladovací teplota	-20 °C až +60 °C
Skladovací vlhkost	30 % až 95 %
Přesnost měření	Kroky: odchylka ±5 % (testováno na vibračním stroji) Čas: průměrná měsíční odchylka ±30 vteřin (při běžné teplotě)
Vnější rozměry (Š × V × H)	Přibližně 47 mm × 66 mm × 16 mm
Hmotnost	Přibližně 32 g (včetně baterie)
Příslušenství	3 V lithiová baterie (typ CR2032), řemínek, spona, šroubovák, návod k obsluze

V zájmu vylepšení výrobku je změna specifikace vyhrazena bez

OMRON

HJ-113 E

Společnost OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. na tento výrobek poskytuje ode dne nákupu 2-letou záruku. Záruka se nevztahuje na baterii, na balení nebo na škody způsobené jakýmkoliv nesprávným zacházením (jako například házením nebo fyzickým poškozením). Reklamovaný výrobek bude vyměněn jen při předložení originálního dokladu o koupi.

Výrobce

OMRON HEALTHCARE Co.,
24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku,
Kyoto, 615-0084 Japonsko

Zastoupení pro EU

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp,
Nizozemsko