

Step Counter with Download Capability **Walking style Pro**

OMRON HJ-720-IT

• **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

RU

Walking style Pro

Введение

Благодарим Вас за покупку прибора OMRON Walking style Pro.

Прибор OMRON Walking style Pro подсчитывает количество сделанных Вами шагов, пройденное расстояние, затраченное время, сожженные калории и жиры во время ходьбы или бега. Прибор OMRON Walking style Pro оборудован дисплеем, состоящим из двух частей, который может одновременно показывать время и количество шагов.

В памяти прибора OMRON Walking style Pro может храниться информация за 41 день, а на экран выводятся данные за последние 7 дней. Кроме счетчика обычных шагов, прибор

OMRON Walking style Pro также оборудован счетчиком аэробных шагов, который позволяет подсчитывать равномерные шаги. Аэробные шаги — это физическое упражнение, которое помогает нам оставаться здоровыми. Аэробные шаги подсчитываются отдельно при ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту на протяжении более 10 минут подряд. Если после длительной прогулки продолжительностью в 10 минут сделать передышку менее 1 минуты, то она будет считаться частью «продолжительной прогулки».

Сколько шагов в день необходимо проходить?

Для длительного поддержания здоровья и снижения риска получить хроническое заболевание нам необходимо проходить 10 000 шагов в день. Для значительного снижения веса эта цифра должна составлять от 12 000 до 15 000 шагов. Для поддержания хорошей формы необходимо делать по меньшей мере 3000 (желательно больше) шагов в день в непрерывном режиме (согласно рекомендации Дэвида Р. Бассетта-младшего, профессора кафедры здоровья и физических упражнений, университет штата Теннесси, г. Ноксвилл). Прибор OMRON Walking style Pro поможет Вам организовать свою ходьбу. Просто носите прибор OMRON Walking style Pro, а он будет подсчитывать все шаги, которые Вы делаете за день. Он прост в обращении: просто включите его и начните двигаться.

Программные средства контроля счетчика шагов компании OMRON, поставляемые с этим устройством, позволяют просматривать, управлять и печатать данные о шагах, измеренных с помощью устройства OMRON HJ-720IT-E2. Программное обеспечение имеется в наличии только на английском языке.



Например: если Вы идете со скоростью 120 шагов в минуту на протяжении 20 минут, то «количество равномерных шагов» составит 2400.

1 Пользуйтесь прибором OMRON Walking style Pro

1.1 Указания к применению

- Закрепите прибор OMRON Walking style Pro перпендикулярно земле (см. рисунок 3.4).
- Наденьте обувь на жесткой подошве.
- Идите с равномерной скоростью.
- Не идите слишком медленно или с неравномерной скоростью (например, в людных местах).
- Подъем, спуск или вибрация могут привести к неверным результатам.

1.2 Внимание

- Держите прибор OMRON Walking style Pro подальше от маленьких детей.
- Если маленький ребенок проглотит батарею, крышку от батареи или шуруп, следует немедленно обратиться к врачу.
- Запрещается бросать батарею в огонь, так как она может взорваться.
- Запрещается раскачивать прибор OMRON Walking style Pro.
- Запрещается бросать или наступать на прибор OMRON Walking style Pro.
- Запрещается класть прибор OMRON Walking style Pro в задний карман шорт или брюк.
- Запрещается мыть прибор OMRON Walking style Pro или касаться его влажными руками.
- Следует избегать попадания прямых солнечных лучей на прибор OMRON Walking style Pro.
- В рабочей среде прибора OMRON Walking style Pro не должно быть избыточной вибрации, ударов, магнитных полей, электрических шумов и т.д.
- Точность прибора OMRON Walking style Pro может несколько снижаться во время медленной ходьбы или бега. Во время бега прибор OMRON Walking style Pro необходимо закреплять на поясе при помощи чехла.

2 Описание устройства

A Основное устройство

B Чехол

C Ремешок

D Зажим

E Батарея

F Отвертка

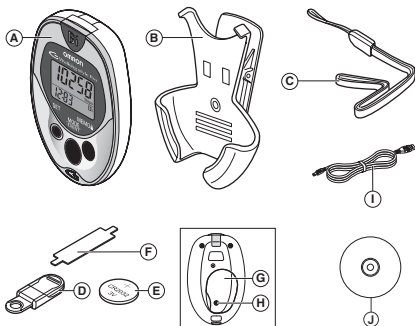
G Крышка батареи

H Шуруп, прижимающий крышку батареи

I Кабель USB

J CD-ROM (программное обеспечение для контроля счетчика шагов)

- Руководство по установке (программного обеспечения для контроля счетчика шагов)



3 Подготовка к работе

3.1 Установите батарею

- 1 Снимите крышку батареи.

Примечание.

Пожалуйста, используйте для этого прилагаемую отвертку.

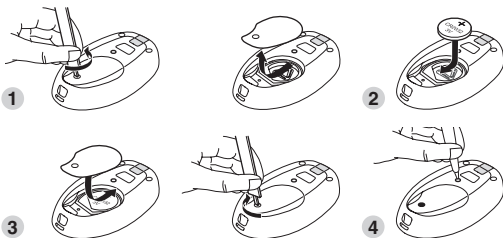
- 2 Вставьте литиевую батарею 3 В типа CR2032.

Примечание.

Проверьте, чтобы батарея была установлена положительной (+) стороной вверх.

- 3 Закройте отделение для батареи крышкой и закрепите ее шурупом.

- 4 Нажмите кнопку перезагрузки системы (также см. п. 4.1).



3.2 Замена батареи



- 1 При помощи тонкой палочки извлеките батарею и вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032.

Примечание. См. 3.1 «Установите батарею»

Осторожно! Запрещается использовать металлические предметы для извлечения батареи!

- 2 Нажмите кнопку перезагрузки системы.

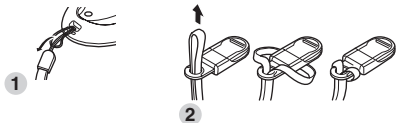
Примечания:

- Если на дисплее мигает только символ (), значит, заряд батареи заканчивается. Замените батарею новой (CR2032). Когда начинает мигать значок (), прибор прекращает счет. При этом показывается последнее количество шагов и время в виде «--:--».
- При извлечении батареи показываемое время будет удалено. Вам придется снова выставлять время.
- Сохранение данных (количество шагов и т.д.) по сегодняшнему дню происходит автоматически по прошествии одного часа. При замене батареи данные, собранные за период неполного часа до момента извлечения батареи, будут удалены. Заменять батарею рекомендуется не во время ходьбы.
- Не следует заменять батарею в полночь. Данные, полученные за день, когда батарея была извлечена, будут прибавлены к данным, полученным за день, когда она была установлена. (Дни извлечения и установки батареи будут считаться одним и тем же днем).



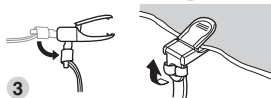
3.3 Сборка прибора OMRON Walking style Pro

- 1 Привяжите ремешок к основному блоку.
- 2 К ремешку привяжите зажим.
- 3 Откройте и закройте зажим.



3.4 Как прикрепить прибор OMRON Walking style Pro

Мы рекомендуем носить основной блок прикрепленным к поясу, карману или сумке, или повесив его на шею.

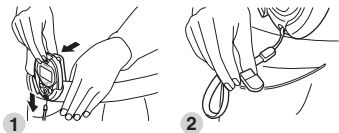


Примечания:

- Закрепите основной блок перпендикулярно земле. Максимально допустимое отклонение составляет $-30^{\circ}/+30^{\circ}$.
- Не вешайте основной блок на ремень, пояс шорт или брюк либо сумку.
- Не кладите основной блок в задний карман шорт или брюк.

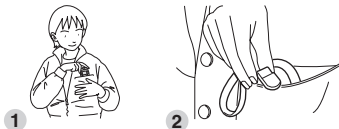
Ремень

- 1 Закрепите чехол с основным блоком на поясе шорт или брюк либо на ремне.
- 2 С помощью зажима закрепите ремешок на шортах или брюках.



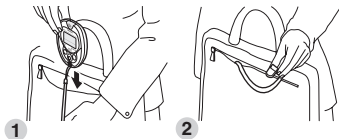
Карман

- 1 Положите основной блок в верхний передний карман или в карман брюк.
- 2 С помощью зажима прикрепите ремешок к краю кармана.



Сумка

- 1 Положите основной блок в одно из отделений сумки.
- 2 С помощью зажима прикрепите ремешок к краю сумки.



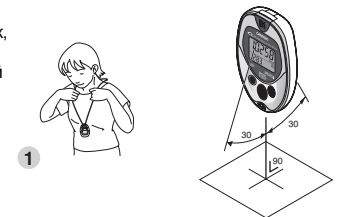
Примечания:

- Постарайтесь держать сумку крепко.
- Проверьте, чтобы основной блок был прикреплен к сумке надежно.

Шея

- 1 Привяжите к основному блоку любой шнурок, ленточку или нитку и повесьте блок на шею.

Примечание. Запрещается вешать основной блок на шею во время бега.



4 Настройки

4.1 Функции управления

J Дисплей

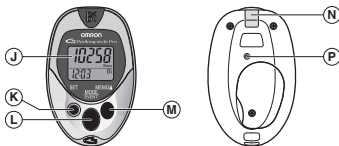
K Кнопка настройки [SET]

L Кнопка «режим/событие» [MODE/EVENT]

M Кнопка «память/▲» [MEMO/▲]

N Гнездо для подключения USB кабеля

P Кнопка перезагрузки системы



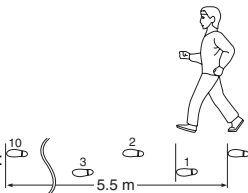
4.2 Установите длину шага

Для точного подсчета сначала необходимо точно измерить длину шага.

Как измерить длину шага?

Правильной длиной шага будет расстояние от кончика одной стопы до кончика другой. Для точного определения средней длины шага необходимо общую длину пройденных Вами десяти шагов разделить на количество этих шагов (10).

Рассчитайте длину шага по предложенной ниже формуле:
Пример. Если Вы прошли 5,5 метров, 5,5 м (общая длина) / 10 (количество шагов) = 0,55 м (55 см).



4.3 Введите время, ваш вес и длину шага

Время, вес и длина шага вводятся для записи количества шагов и последующего расчета количества затраченных калорий, объема сожженного жира и пройденной дистанции.

Примечания:

- Для быстрой смены значений с интервалом в 1 час, 10 минут, 10 кг или 10 см следует нажимать кнопку «память/▲».
- Если оставить установку времени в размере 5 минут, то дисплей возвратится к количеству шагов.
- Для выполнения этой операции используйте кнопку, которая на рисунке обведена черной линией.

1 Вставьте или замените батарею или нажмите и удерживайте кнопку настройки в течение двух секунд.

Примечание. См. 3.1 или 3.2.

2 Для того, чтобы выставить час, нажмите кнопку «память/▲».

3 Нажмите кнопку настройки.

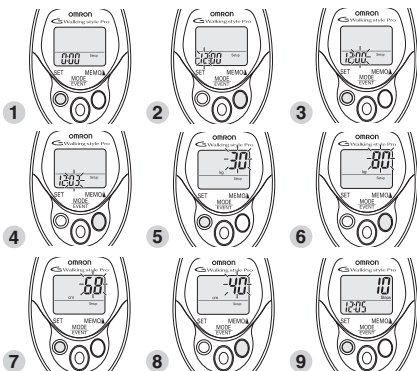
4 Для того, чтобы выставить минуты, нажмите кнопку «память/▲».

5 Чтобы подтвердить выбор времени и перейти к установке веса, нажмите кнопку настройки.

Примечание. Начальное значение веса составляет 30 кг.

6 Для того, чтобы выставить ваш вес, нажмите кнопку «память/▲».

Примечание. По достижении значения 136 кг счетчик снова возвращается к 30 кг.



7 Чтобы подтвердить выбор веса и перейти к установке длины шага, нажмите кнопку настройки.

Примечание. Начальное значение для длины шага составляет 40 см.

8 Для того, чтобы выставить длину шага, нажмите кнопку «память/▲».

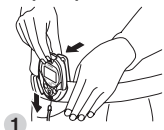
Примечание. По достижении значения 120 см счетчик снова возвращается к 30 см.

9 Для подтверждения всех значений нажмите кнопку настройки. На экран будет выведено последнее количество шагов и часы.

5 Эксплуатация прибора OMRON Walking style Pro

5.1 Фактическая эксплуатация прибора OMRON Walking style Pro

1 Закрепите основной блок у себя на одежде. См. 3.4 «Как прикрепить прибор OMRON Walking style Pro».



2 Начините ходьбу.



Примечания:

- Для предотвращения ошибочного подсчета в начале ходьбы прибор определяет, начали Вы идти или нет. Если прогулка продолжается более 4-х секунд, прибор покажет общее количество пройденных Вами шагов. (Поэтому в течение 4-х секунд после начала прогулки на дисплее не произойдет никаких изменений. Сразу по прошествии 4-х секунд на экране появится общее количество пройденных Вами шагов).



- По прошествии 10 минут непрерывной ходьбы со скоростью 60 шагов в минуту активируется аэробный режим. Он отключается после одноминутного перерыва в ходьбе.

3 Чтобы просмотреть данные, после прогулки нажмите кнопку «режим/событие».

Примечания:

- Вам нельзя отключать прибор.
- Счетчик шагов отключается на «0» по прошествии 00:00 часов.

5.2 Сохранение данных

Прибор OMRON Walking style Pro может запоминать данные по количеству шагов, количеству аэробных шагов, длительности аэробной прогулки, количеству затраченных калорий, объему сожженного жира и пройденному расстоянию за 41 день.

На основной дисплей прибора могут выводиться данные за последние семь дней.

6 Использование функции «событие»

Функция «событие» используется в качестве напоминания о времени события.

В то время, как показываются данные за текущий день, нажмите кнопку «режим/событие» и удерживайте ее в течение 2 секунд.

Момент нажатия кнопки станет временем, записанным в качестве данных события.



Время событий за текущий день показывается на протяжении 2-х секунд.

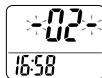
Если кнопка «режим/событие» будет нажата в течение часа, на дисплее в течение 2-х секунд будет показано последнее сохраненное событие. Если кнопка «режим/событие» будет нажата в течение следующего часа, текущее время будет записано в качестве нового события.

Примечания:

- Повторно записанные события НЕ выводятся на дисплей. Они хранятся в памяти, и их можно загружать.
- На протяжении одного часа (например, с 13:00 до 14:00) можно записать только одно событие. Запись других событий в этот час невозможна.

Например:

Выходя из дома (13:00), нажмите кнопку «режим/событие». Вернувшись домой (15:00), снова нажмите кнопку «режим/событие». Программа на ПК покажет два события: 13:00 и 15:00. При повторном нажатии кнопки «режим/событие» в 13:15 это событие НЕ будет сохранено (см. примечание выше).



Сейчас показывается второе событие текущего дня.

7 Память

Для выбора необходимого Вам режима нажмите кнопку «режим/событие» один или более раз:

- аэробный: количество аэробных шагов и длительность аэробной прогулки
- ккал: затраченные калории и объем сожженного жира
- км: пройденное расстояние
- шаги: количество шагов

7.1 Просмотр сохраненных данных

1 Для того, чтобы просмотреть сохраненные ранее данные, нажмите кнопку «память/▲».

На дисплей прибора OMRON Walking style Pro можно вывести данные за период до семи дней.

Примечания:

- При выведении на дисплей значений, сохраненных в память, количество шагов не будет подсчитываться.
 - При выведении на дисплей значений, сохраненных в памяти, не будет показываться время.
 - Если в течение одной минуты кнопка «память/▲» не нажимается, то дисплей возвратится к предыдущему экрану.
- 2 Для выхода из дисплея памяти нажмите кнопку «режим/событие».
- 3 Если данные за последние 35 дней, включая текущий, не переносились из прибора на ПК, то на дисплее появляется индикатор заполнения памяти В1.
- 4 Указания см. в «Загрузка данных на ПК». Раздел 8

7.2 Перезагрузка системы

1 Нажмите кнопку перезагрузки системы.

Осторожно! Время будет удалено. Память, длина шага и вес не будут удалены!

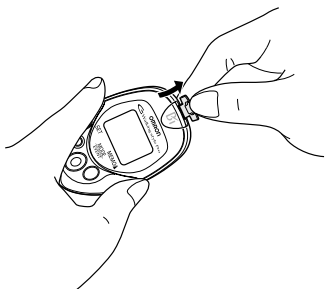


8 Загрузка данных на ПК

Примечание. Пользуйтесь только специальным USB кабелем компании OMRON, который продается с данным устройством.

- 1 Откройте крышку гнезда подключения USB.
- 2 Подключите стандартный штексель USB (большой) в USB гнездо компьютера.
- 3 Подключите мини-штепсель USB (маленький) в USB гнездо прибора Walking style Pro.

Примечание. При правильном подключении USB кабеля на дисплее прибора появится надпись «PC» (ПК).



9 Уход и обслуживание

- Для чистки прибора OMRON Walking style Pro используйте мягкую, слегка увлажненную ткань.
Осторожно! Запрещается использовать для чистки бензин, разбавители или другие растворители.
- Не выполняйте ремонт самостоятельно.
- Прибор OMRON Walking style Pro необходимо хранить в сухом, закрытом месте.

Внимание! Утилизировать использованные батареи необходимо в соответствии с местными стандартами по утилизации батарей.



Надлежащая утилизация продукта (использованное электрическое и электронное оборудование)


Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите этот продукт от других типов отходов и утилизируйте его надлежащим образом для рационального повторного использования материальных ресурсов.

Домашним потребителям следует связаться с розничным торговым представителем, у которого продукт был приобретен, или местным органом власти, для получения подробной информации о том, куда и как доставить данный прибор для экологически безопасной переработки.

Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами.

Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.

10 Устранение неисправностей

	Неисправность	Причина	Устранение
	Низкое напряжение	Батарея разряжается или уже разряжена	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032
На дисплее ничего не отображается	Низкое напряжение	Батарея разряжается или уже разряжена	Вставьте новую литиевую батарею 3 В типа CR2032
		Неверно подключены полюса батареи (+ и -)	Установите батарею в правильном положении
На дисплей выведены неверные значения		Неправильно закреплен основной блок	Выполните указания в разделе 3.4
		Вы идете с непостоянной скоростью	Не меняйте скорость ходьбы (см. раздел 4)
		Введены неверные установки	Смените установки

Дочерняя компания	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Великобритания
Дочерняя компания	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a D-68163 Mannheim, Германия www.omron-medizintechnik.de
Дочерняя компания	OMRON SANTE FRANCE 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Франция
Производитель	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Япония
Представитель в ЕС	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Нидерланды www.omron-healthcare.com



RU

EC

REP

11 Технические данные

Название продукта	Walking style Pro
Тип	HJ-720IT-E2
Питание	литиевая батарея 3 В типа CR2032
Срок службы батареи	Срок службы для новой батареи составит приблизительно 6 месяцев (при измерении 10 000 шагов в день).
	Примечание. Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена только для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев.
Диапазон измерения	Количество шагов: от 0 до 99 999 шагов Количество аэробных шагов: от 0 до 99 999 шагов Продолжительность аэробной прогулки: от 0 до 1440 минут Затраченные калории: от 0 до 99 999 ккал Объем сожженного жира: от 0 до 199,9 г Пройденное расстояние: от 0,00 до 999,99 км Время: от 00:00 до 23:59
IT функция	USB штепсель
Объем памяти	Количество шагов, аэробных шагов, длительность аэробной прогулки, затраченные калории, сожженный жир и пройденное расстояние: за прошедший 41 день, за исключением текущего. 41 день для загрузки в ПК, 7 дней выводятся на дисплей.
Диапазон установки	Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей) Вес: от 30 до 136 кг с приращением по 1 кг Длина шага: от 30 до 120 см с приращением по 1 см
Рабочая температура и влажность	От -10°C до +40°C; от 30 до 85% относительной влажности
Температура и влажность хранения	От -20°C до +60°C; от 30 до 95% относительной влажности
Точность подсчета шагов	В пределах +/-5% (по вибрационному испытательному аппарату)
Точность измерения времени	В пределах +/-30 секунд среднемесячного отклонения (при нормальной температуре)
Внешние размеры	Приблизительно 47(Ш) x 73(В) x 16(Д) мм
Вес	Приблизительно 37 г (включая батарею)
Сопутствующие материалы	Чехол, литиевая батарея 3 В типа CR2032, ремешок, зажим на ремешок, USB кабель, компакт-диск, руководство по установке, отвертка и инструкция по эксплуатации.
В целях повышения качества продукции компания может изменить спецификации без предварительного уведомления.	
Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента его покупки.	
Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и/или любые повреждения в результате неправильного применения (такого как бросание или плохое обращение), нанесенные пользователем. Поврежденные продукты заменят только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.	

