



Walking style IV
Schrittzähler
Gebrauchsanweisung

DE

All for Healthcare

EINFÜHRUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
Vielen Dank, dass Sie sich für diesen Schrittzähler von OMRON entschieden haben. Der neue Walking style IV misst korrekt Ihre körperlichen Aktivitäten und unterstützt Sie bei Ihrer Gewichtskontrolle und motiviert Sie, Ihr tägliches Bewegungsziel zu erfüllen.

Dieser Schrittzähler kann die Anzahl Ihrer Schritte zählen, ganz gleich, ob Sie ihn in Ihrer Jacken- oder Hosentasche, in einer Umhänge- oder Handtasche oder an einem Band um den Hals tragen. So können Sie Tag für Tag ganz einfach Ihre Gesundheit überwachen.

■ Eigenschaften und Funktionen des OMRON Walking style IV

Aerobe Schritte (schnelles Gehen)

Aerobe Schritte sind das Training, das uns hilft, gesund zu bleiben. Aerobe Schritte werden getrennt gezählt, wenn durchgehend mindestens 60 Schritte pro Minute über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten gemacht werden. Wenn nach 10 Minuten ununterbrochenen Gehens eine Pause von weniger als 1 Minute eingelegt wird, wird diese als Teil des ununterbrochenen Gehens angesehen.

Kalorienverbrauch


Die Gehintensität wird gemessen und daraus der Kalorienverbrauch berechnet.

Aktionsmodus

Hier werden die Messwerte* für einen bestimmten Zeitraum oder eine Trainingseinheit gespeichert. Diese Messwerte sind getrennt von den für jeden einzelnen Tag gespeicherten Messwerten.

* Gezählte Schritte/Strecke/Kalorienverbrauch/Aerobe Schritte


Symbol bei 10.000 Schritten

Das  Symbol wird angezeigt, wenn Sie 10.000 Schritte an einem Tag erreicht haben (wird nicht angezeigt bei Anzeige des Aktionsmodus und des Aktionsmodusspeichers).

DE

SICHERHEITSHINWEISE

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

 **Vorsicht:** Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

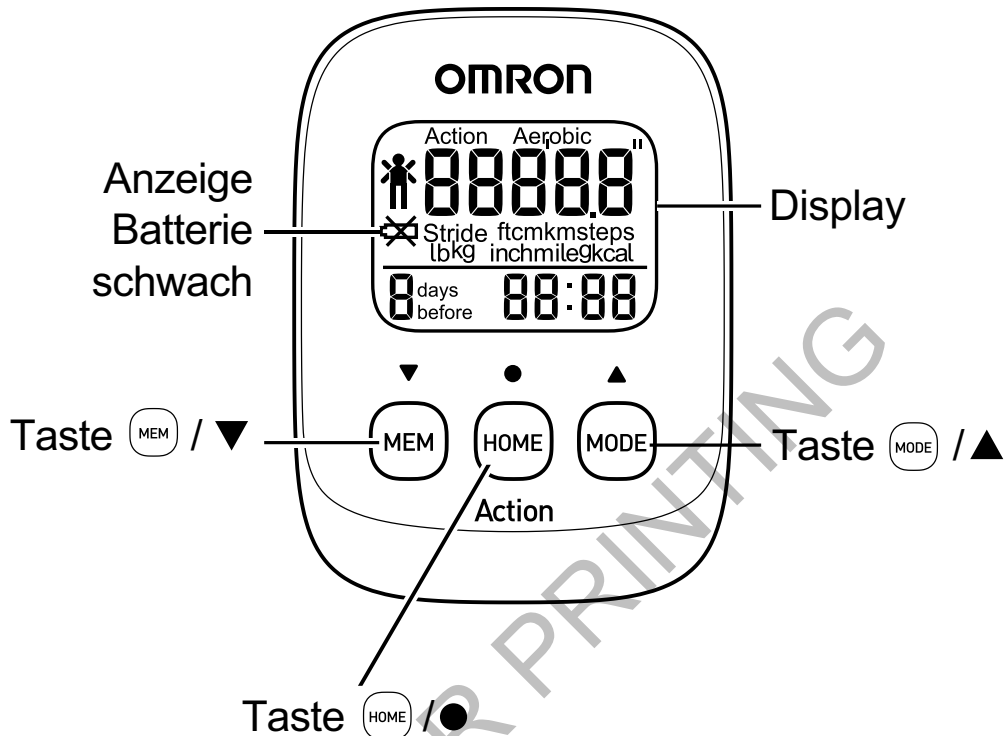
 **Achtung:**

- Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, bevor Sie mit einem Gewichtsreduzierungs- oder Trainingsprogramm beginnen.
- Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
- Machen Sie stets eine Pause, wenn Sie müde sind oder Schmerzen während des Trainings haben. Wenn Schmerzen oder Unbehagen andauern, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Wenn Kleinkinder kleine Teile verschlucken, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Schwingen Sie das Gerät nicht am Band umher. Wenn das Gerät am Band umhergeschwungen wird, besteht Verletzungsgefahr.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose. Es könnte beschädigt werden, wenn Sie sich mit dem Gerät in der Tasche hinsetzen.
- Setzen Sie die Batterie nicht in falscher Polrichtung ein.
- Verwenden Sie ausschließlich den vorgeschriebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie eine verbrauchte Batterie sofort durch eine neue.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwenden werden.
- Tauchen Sie das Gerät oder seine Komponenten nicht in Wasser. Das Gerät ist nicht wasserdicht.

DE

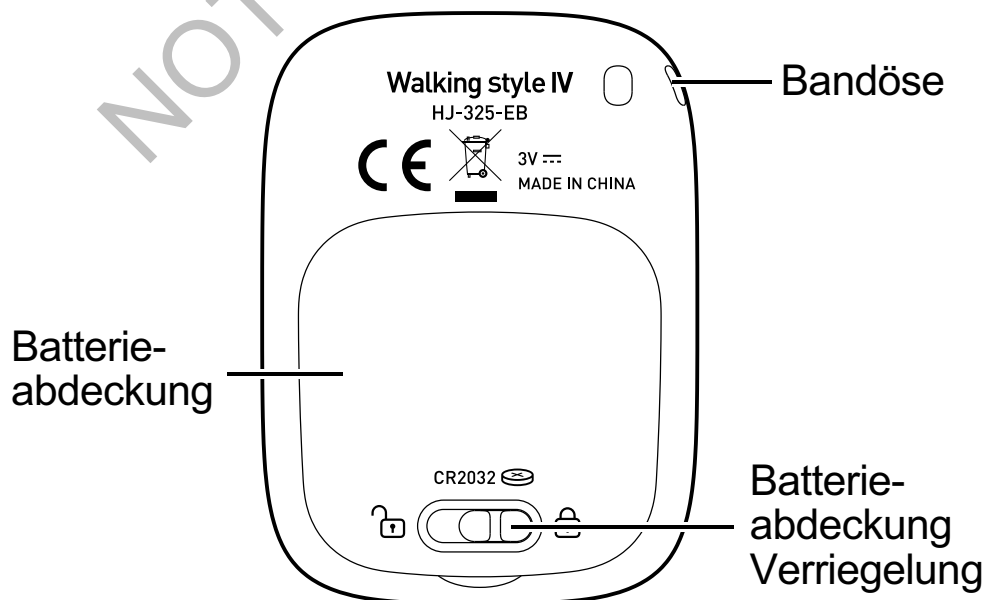
MACHEN SIE SICH MIT IHREM GERÄT VERTRAUT

■ Hauptgerät



■ Rückseite des Hauptgeräts

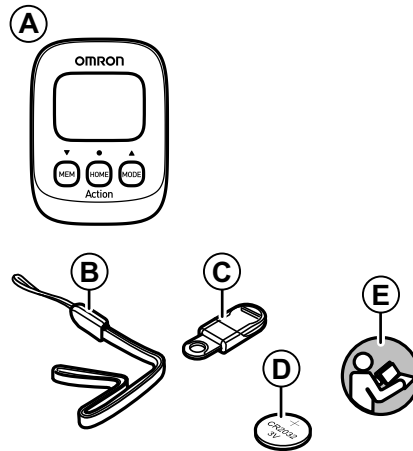
DE



■ Komponenten

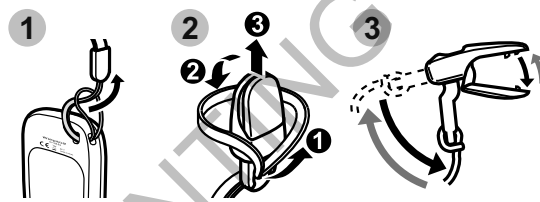
- A** Hauptgerät **B** Band
C Clip **D** Batterie*
E Gebrauchsanweisung

* Die Batterie ist bereits im Gerät eingelegt.



■ Zusammensetzen von Band und Clip

- 1 Befestigen Sie das Band am Gerät.
- 2 Befestigen Sie den Clip am Band.
- 3 Öffnen und schließen Sie den Clip.



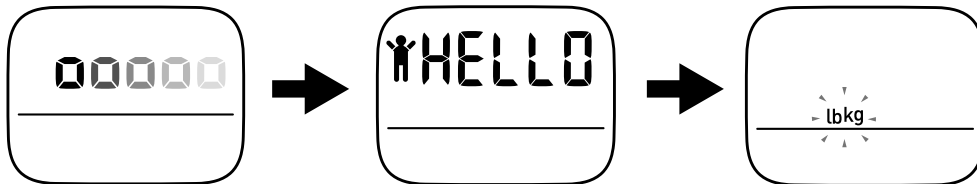
Hinweis: Drücken Sie den Clip, um das Gerät abzunehmen.

Je nach Material kann der Clip Ihre Kleidung beschädigen oder zerkratzen, wenn er grob befestigt oder abgenommen wird.

DE

AKTIVIERUNG UND ERSTEINSTELLUNG

Folgen Sie den untenstehenden Schritten, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden.
Drücken Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden lang.
Nach der folgenden Anzeige blinken „lb“ und „kg“ in der Anzeige.



A. Einstellen der Maßeinheit:

Gewicht, Größe/Schrittlänge, Strecke.
(lb↔kg, Fuß/Zoll↔cm, Meile↔km)

- 1 Einstellen der Gewichtseinheit.
 - (1) Drücken Sie ▼ oder ▲, um den gewünschten Wert für die Einstellung auszuwählen.
 - (2) Drücken Sie ●, um die Einstellung zu bestätigen.
- 2 Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (2), um die Einheit für die Größe/Schrittlänge einzustellen.
- 3 Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (2), um die Einheit für die Strecke einzustellen.

Informationen zum Einstellbereich finden Sie unter „TECHNISCHE DATEN“ auf Seite 20.

DE

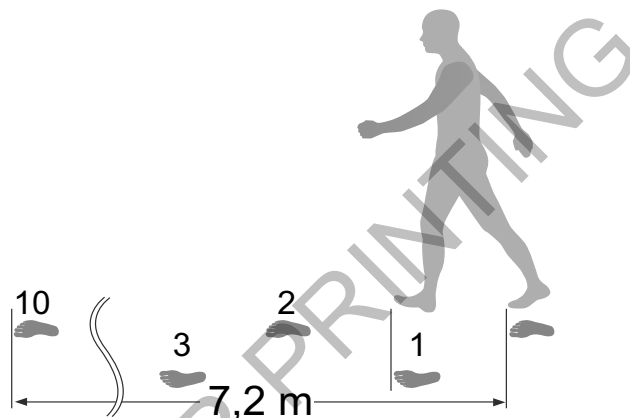
B. Einstellen von Gewicht, Größe, Schrittlänge und Uhrzeit.

- 1 Einstellen des Gewichts.
 - (1) Drücken Sie ▼ oder ▲, um den gewünschten Wert für die Einstellung auszuwählen.
 - Drücken Sie ▲ (▼), um weiter (zurück) zu gehen.
 - Halten Sie ▲ (▼) gedrückt, um schnell weiter (zurück) zu gehen.
 - (2) Drücken Sie ●, um die Einstellung zu bestätigen.
- 2 Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (2), um die Größe einzustellen.
- 3 Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (2), um die Schrittlänge einzustellen.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (2), um die Uhrzeit einzustellen.

Damit ist die Einrichtung abgeschlossen.

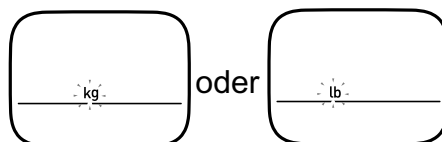
Hinweise:

- Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Einstellungen vorgenommen werden, kehrt die Anzeige zu den werkseitigen Einstellungen zurück.
- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display angezeigt wird, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer Größe berechnet wurde.
Stellen Sie die tatsächliche Schrittlänge entsprechend Ihren Gewohnheiten beim Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um die richtige durchschnittliche Schrittlänge zu messen, teilen Sie die nach zehn Schritten zurückgelegte Gesamtstrecke durch die Anzahl der Schritte (z. B. 7,2 Meter geteilt durch 10 Schritte = 72 cm).



■ Anpassen der Einstellungen

- 1 Halten Sie ▼ und ▲ gleichzeitig gedrückt.
„lb“ oder „kg“ blinkt in der Anzeige.



- 2 Folgen Sie den Schritten unter „AKTIVIERUNG UND ERSTEINSTELLUNG“ ab A. Einstellen der Maßeinheit auf Seite 8.

Hinweise:

- Dabei werden die im Gerät gespeicherten Messwerte nicht gelöscht, auch nicht die vom heutigen Tag.
- Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Einstellungen vorgenommen werden, kehrt die Anzeige zur Anzeige der aktuellen Schrittanzahl zurück.

DE

BEFESTIGUNG DES GERÄTS

Wir empfehlen, das Gerät in der Jacken- oder Hosentasche, in einer Umhänge- oder Handtasche oder an einem Band um den Hals zu tragen. Um versehentliches Fallenlassen zu vermeiden und damit Sie das Gerät leichter bemerken, wenn Sie Kleidung in die Wäsche geben, empfehlen wir, das im Lieferumfang enthaltene Band und den Clip zu verwenden.

Jacken-/Hosentasche

- 1 Stecken Sie das Gerät in Ihre Brusttasche oder eine vordere Hosentasche.
- 2 Befestigen Sie das Band mit dem Clip außen an der Tasche.



Hinweis: Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.

Umhänge- oder Handtasche

Stecken Sie das Gerät in Ihre Umhänge- oder Handtasche.



Hinweise:

- Achten Sie darauf, dass Sie die Tasche gut festhalten können.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher an Ihrer Tasche befestigt ist.
- Befestigen Sie das Band mit dem Clip außen an der Tasche.

Hals

Befestigen Sie am Gerät eine Schnur, ein Band oder ein Schlüsselband und hängen Sie sich das Gerät um den Hals.

Hinweis: Ein Umhängeband ist nicht im Lieferumfang enthalten.



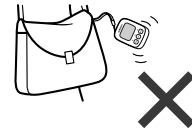
DE

VERWENDUNG DES GERÄTS

■ Bedingungen, unter denen das Gerät die Schritte möglicherweise nicht korrekt zählen kann

Unregelmäßige Bewegung

- Wenn sich das Gerät in einer Umhänge- oder Handtasche befindet, die sich unregelmäßig bewegt.
- Wenn das Gerät an Ihrer Hüfte oder einer Tasche hängt.

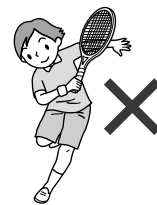


Ungleichmäßige Schritte

- Wenn Sie schlurfend gehen oder Sandalen usw. tragen.
- Wenn Sie nicht mit gleichmäßigen Schritten gehen können, z. B. in Menschenmengen.

Übermäßige vertikale Bewegungen oder Erschütterungen

- Wenn Sie aufstehen und/oder sich hinsetzen.
- Wenn Sie andere Sportarten als Gehen ausüben.
- Wenn Sie auf Treppen oder einem steilen Hang gehen.
- Bei vertikalen oder horizontalen Erschütterungen in Fahrzeugen, die sich bewegen, wie zum Beispiel auf einem Fahrrad, in einem Auto, in Zügen oder in einem Bus.



DE

Wenn Sie sehr langsam gehen

■ Mit dem Gehen beginnen

Drücken Sie nach dem Gehen auf ▲, um die Daten abzurufen (siehe „Aufrufen des aktuellen Displays“ auf Seite 13).

Hinweise:

- Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil des Trainings sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden gehen, zeigt das Gerät die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden an und fährt dann mit der Zählung fort.
- Das Gerät wird jeden Tag um Mitternacht (0:00) auf „0“ zurückgesetzt.

■ Aktionsmodus

Im Aktionsmodus werden die Messwerte für einen bestimmten Zeitraum oder eine Trainingseinheit getrennt gespeichert.

Hinweis: Im Aktionsmodus kann die aktuelle Zählung und die Speicherfunktion nicht aufgerufen werden.

1 Halten Sie ● zwei Sekunden lang gedrückt.

☐ dreht sich im Aktionsmodus.



2 Beginnen Sie mit dem Gehen.

Bei jedem Drücken auf ▲ ändert sich die Anzeige im Display in der Reihenfolge Schrittzahl, Strecke, Kalorienverbrauch und aerobe (schnelle) Schritte.

3 Drücken Sie ● zwei Sekunden lang in einer beliebigen Anzeige, um den Aktionsmodus zu beenden.

Drücken Sie ▼, um die Messergebnisse aufzurufen, nachdem Sie den Aktionsmodus beendet haben (siehe „SPEICHERFUNKTION“ auf Seite 15).

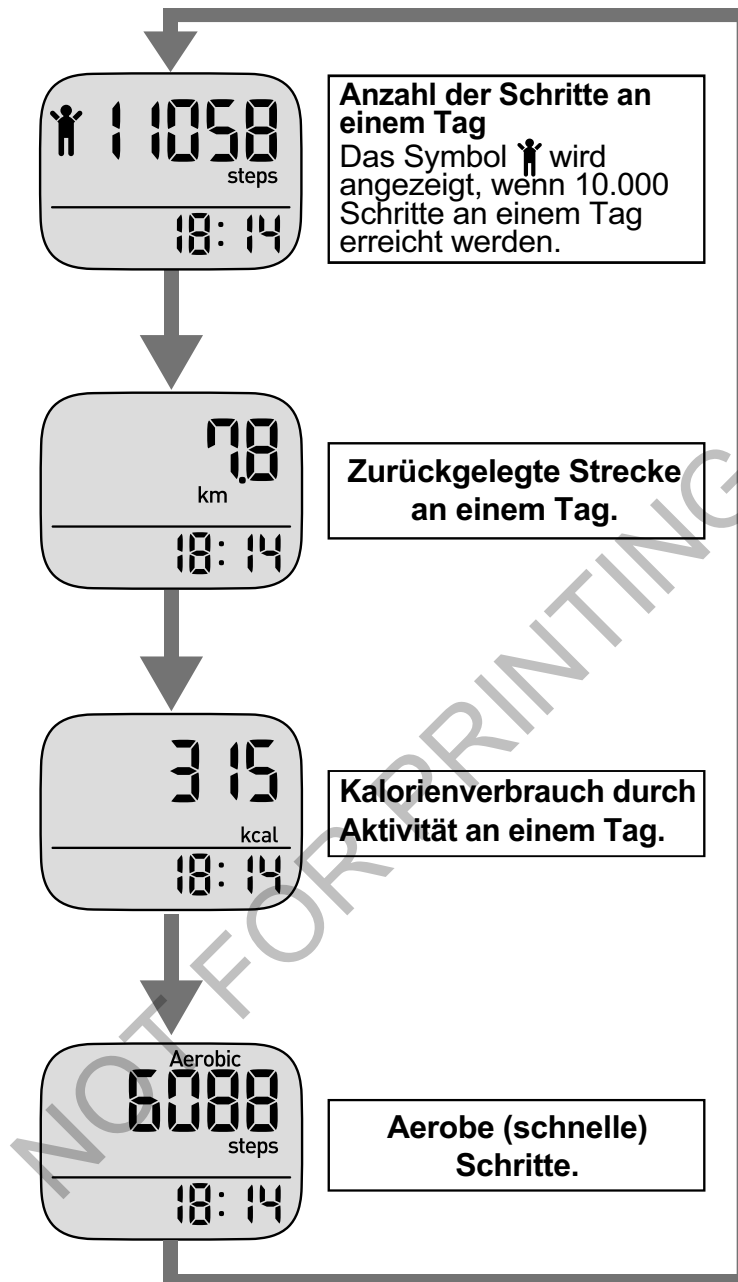
DE

Hinweise:

- Es kann nur eine Trainingseinheit im Speicher für den Aktionsmodus gespeichert werden.
- Wenn Sie den Aktionsmodus nicht innerhalb von 24 Stunden beenden, kehrt das Gerät in den normalen Modus zurück.

Aufrufen des aktuellen Displays

Drücken Sie ▲, um die Anzeige zu wechseln.



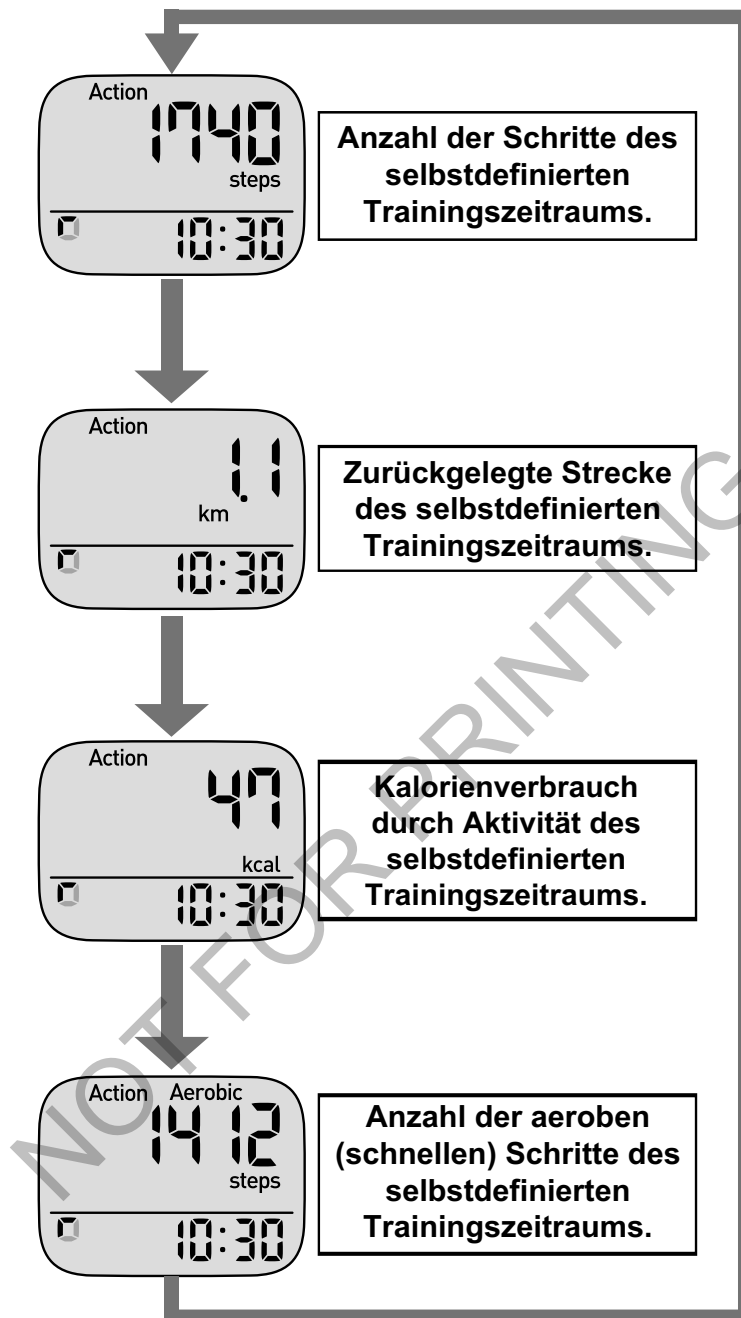
DE

■ Hinweise zur Energiesparfunktion

Wenn 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, wird das Display des Geräts ausgeschaltet, um Energie zu sparen. Dennoch zählt das Gerät die Anzahl Ihrer Schritte weiter. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder einzuschalten.

Aufrufen der Anzeige im Aktionsmodus.

Drücken Sie ▲, um die Anzeige zu wechseln.



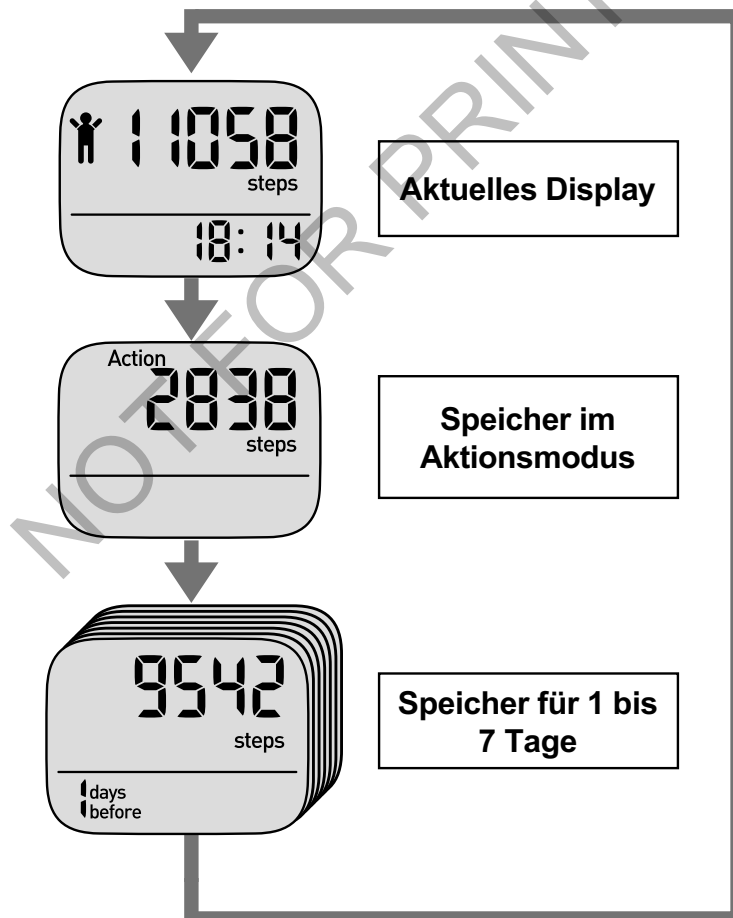
DE

SPEICHERFUNKTION

Die Messwerte eines Tages (Schritte, zurückgelegte Strecke, Kalorienverbrauch und aerobe Schritte) werden automatisch gespeichert und jeden Tag um Mitternacht (0:00) auf den Wert 0 zurückgesetzt.

■ Aufrufen von Daten

- 1 Drücken Sie ▲, um die Anzeige auszuwählen, die Sie aufrufen möchten.
- 2 Drücken Sie ▼, um die Messergebnisse anzuzeigen. Bei jedem Drücken von ▼ wechselt die Anzeige wie unten gezeigt.
 - Halten Sie ▼ gedrückt, um die Anzeige automatisch zu wechseln, bis die aktuelle Anzeige angezeigt wird.
 - Drücken Sie ●, um zur aktuellen Anzeige zurückzukehren.



DE

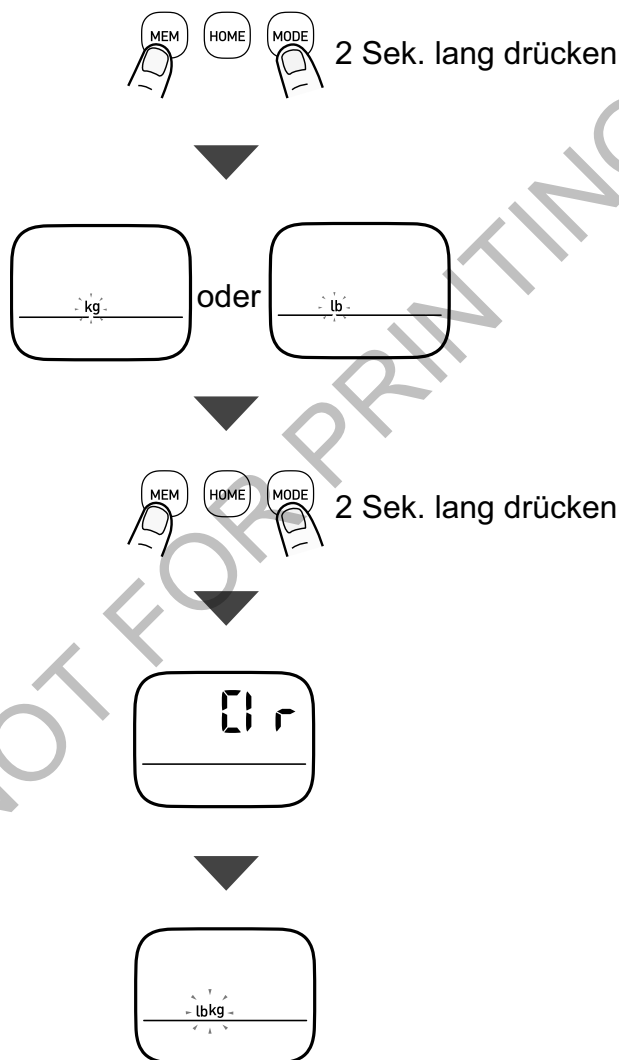
Hinweise:

- Im Aktionsmodus kann die Speicherfunktion nicht verwendet werden (siehe „Aktionsmodus“ auf Seite 12).
- Wenn innerhalb von 1 Minute keine Taste gedrückt wird, wechselt die Anzeige zur aktuellen Anzeige.

LÖSCHUNG ALLER EINSTELLUNGEN

Um alle eingestellten Werte und gemessenen Ergebnisse (frühere Messergebnisse) zu löschen, initialisieren Sie das Hauptgerät wie folgt.

- 1 Halten Sie ▼ und ▲ gleichzeitig gedrückt. „lb“ oder „kg“ blinkt in der Anzeige.
- 2 Halten Sie ▼ und ▲ erneut gleichzeitig gedrückt. Nach der Anzeige von „Clr“ blinken „lb“ und „kg“ in der Anzeige.




DE

Hinweise:

- Um das Gerät weiter zu verwenden, setzen Sie Gewicht, Größe, Schrittlänge und Uhrzeit zurück (siehe „AKTIVIERUNG UND ERSTEINSTELLUNG“ ab A. Einstellen der Maßeinheit auf Seite 8).
- Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Einstellungen vorgenommen werden, kehrt das Gerät zu dem werkseitigen Modus zurück.

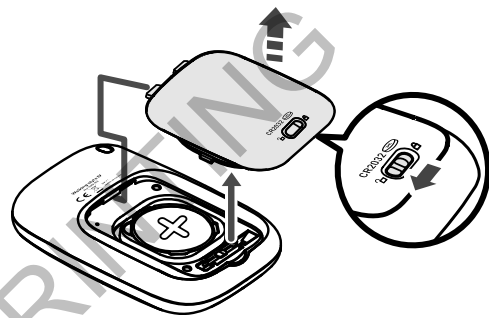
BATTERIELEBENSDAUER UND AUSTAUSCH

Wenn das Symbol  blinkt oder in der Anzeige erscheint, tauschen Sie die Batterie durch eine neue Batterie (CR2032) aus.

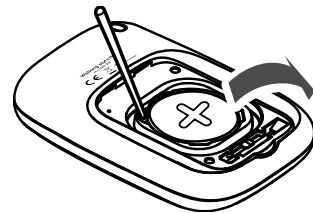
Hinweis: Die mitgelieferte Batterie ist für einen Probetrieb gedacht. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.

■ Austauschen der Batterie

- 1 Schieben Sie die Verriegelung auf der Geräterückseite nach links, entriegeln und entfernen Sie die Batterieabdeckung und ziehen Sie die Batterieabdeckung in Pfeilrichtung ab.

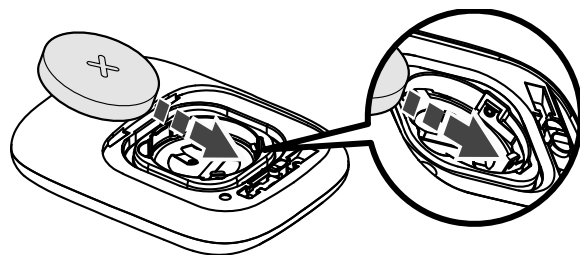


- 2 Entfernen Sie die Batterie mit einem dünnen, stabilen Stift, der nicht leicht brechen kann.

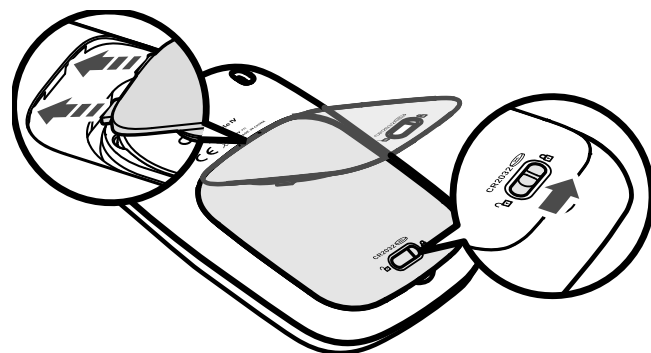


Hinweis: Verwenden Sie keine Metallpinzette und keinen Schraubendreher.

- 3 Legen Sie die Batterie (CR2032) mit dem Pluspol (+) nach oben ein.



- 4 Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an, indem Sie zuerst die Haken einschieben und dann die Verriegelung nach rechts schieben und die Batterieabdeckung verriegeln.



DE

WARTUNG UND LAGERUNG

Wartung

Halten Sie das Gerät immer sauber.

Das Gerät muss mit einem weichen, trockenen Tuch gereinigt werden.

Um hartnäckige Flecken zu entfernen, wischen Sie das Gerät mit einem Tuch, das mit Wasser oder mildem Reinigungsmittel befeuchtet wurde, ab. Wischen Sie es anschließend trocken.

Vorsichtsmaßnahmen bei Wartung und Lagerung

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine flüchtigen Flüssigkeiten wie Benzol oder Verdüner.

Beachten Sie folgende Lagerungsbedingungen.

- Das Gerät keinen starken Stößen oder Erschütterungen aussetzen, fallenlassen, darauf treten.
- Tauchen Sie das Gerät oder seine Komponenten nicht in Wasser.

Das Gerät ist nicht wasserdicht. Waschen Sie das Gerät nicht und berühren Sie es nicht mit nassen Händen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt.


- Das Gerät keinen extremen Temperaturen, Luftfeuchtigkeit, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung aussetzen.
- Das Gerät nicht in einer Umgebung lagern, in der es chemischen oder ätzenden Dämpfen ausgesetzt ist.

Bewahren Sie das Gerät immer außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.

Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn das Gerät längere Zeit (3 Monate oder mehr) nicht benutzt wird.

DE

FEHLERSUCHE UND -BEHEBUNG

Fehleranzeige	Ursache	Behebung
 blinkt oder wird kontinuierlich angezeigt.	Batterie schwach oder leer.	Legen Sie eine neue 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032 ein (siehe Seite 17).
Es wird nichts angezeigt.	Die Batterie ist in falscher Polrichtung (+ und -) eingesetzt.	Setzen Sie die Batterie in richtiger Polrichtung ein (siehe Seite 17).
	Batterie schwach oder leer.	Legen Sie eine neue 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032 ein (siehe Seite 17).
	Energiesparfunktion ist aktiviert.	Drücken Sie entweder ▼, ▲ oder ● (siehe Seite 13).
Die angezeigten Werte sind falsch.	Das Gerät ist nicht richtig befestigt.	Befolgen Sie die Anweisungen (siehe Seite 10).
	Sie gehen nicht mit gleichmäßigen Schritten.	Befolgen Sie die Anweisungen (siehe Seite 11).
	Die Einstellungen sind falsch.	Ändern Sie die Einstellungen (siehe Seite 9).
Das Display erscheint ungewöhnlich oder die Tasten arbeiten nicht normal.	Nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie sie wieder ein (siehe Seite 17).	

DE

Hinweis: Wenn eine Fehlfunktion aufgetreten ist und Sie das Gerät reparieren müssen, werden alle Einstellungen und Messergebnisse gelöscht. Wir empfehlen, die Messergebnisse zu notieren.

TECHNISCHE DATEN

Produktbeschreibung	OMRON Schrittzähler
Modell	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batterielebensdauer	Ca. 6 Monate* (bei 14 Stunden Gebrauch pro Tag). Hinweis: Die mitgelieferte Batterie ist für den Probetrieb. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.
Messbereich	Schritte 0 bis 99.999 Schritte Kalorien 0 bis 59.999 kcal Aerobe Schritte 0 bis 99.999 Schritte Zurückgelegte Strecke 0,0 bis 999,9 km / 0,0 bis 621,3 Meilen
Einstellbereich	Uhrzeit 0:00 bis 23:59 Uhrzeit 0:00 bis 23:59 Größe 100 bis 199 cm in Schritten von 1 cm / 3 ft 4 Zoll bis 6 ft 6 Zoll in Einheiten von 1 Zoll Gewicht 30 bis 136 kg in Schritten von 1 kg / 66 bis 300 lb in Schritten von 1 lb Schrittlänge 30 bis 120 cm in Schritten von 1 cm / 12 Zoll bis 48 Zoll in Schritten von 1 Zoll
Betriebstemperatur	-10°C bis +40°C (14°F bis 104°F)
Luftfeuchtigkeit	30 bis 85% relative Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	42,0 (B) × 57,0 (H) × 13,0 (T) mm
Gewicht	Ca. 23 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Schrittzähler, 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032, Clip, Band und Gebrauchsanweisung

DE

Wir behalten uns Änderungen dieser technischen Daten ohne Mitteilung vor.

* Die Lebensdauer neuer Batterien basiert auf Tests von OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie für 2 Jahre ab dem Kaufdatum.

Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, das Band, der Clip, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird.

Das Gerät nicht zerlegen oder umbauen. Veränderungen, die nicht von OMRON HEALTHCARE genehmigt sind, führen zu einem Erlöschen der Garantie.



Hiermit erklärt OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., dass der Walking style IV die wesentlichen Anforderungen und anderen wichtigen Bestimmungen der Richtlinie 2004/108/EG (EMV) und 2011/65/EU (RoHS) erfüllt.

EU-Richtlinie 2006/66/EG zur Entsorgung von Batterien



Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind verpflichtet, die Batterien bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde oder bei einer Verkaufsstelle der entsprechenden Batterien abzugeben.

EU-Richtlinie 2012/19/EU zur Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten



Dieses Produkt darf nicht wie Hausmüll behandelt werden, sondern muss bei einer Sammelstelle zum Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten abgegeben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde, den Abfallentsorgungsstellen Ihrer Gemeinde oder der Verkaufsstelle Ihres Produkts.

DE

Hersteller	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
EU-Vertreter	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIEDERLANDE www.omron-healthcare.com
Produktions- stätte	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China
Nieder- lassungen	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, DEUTSCHLAND www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANKREICH www.omron-healthcare.fr

DE

Hergestellt in China
3733819-7A