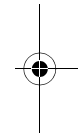


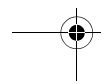
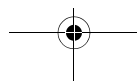
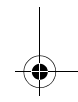
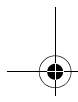
### Activity monitor Jog style



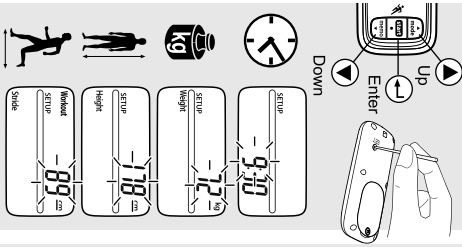
• Manual de instrucciones	1	ES
• Gebruiksaanwijzing	23	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	45	RU
• كتيب الإرشادات	1	AR

All for Healthcare

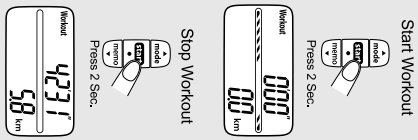
IM-HJA-300-E-06-10/2011  
5328883-3B



### SET



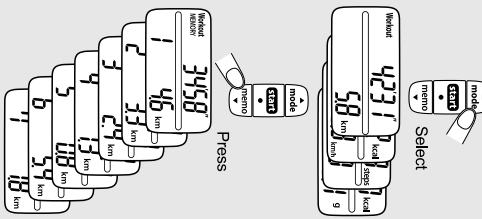
### WORKOUT MODE



### DISPLAYS



### MEMORY



## 1 Introducción

Estimado cliente:

Le agradecemos la compra de este monitor de actividad OMRON de alta calidad. El nuevo Jog style mide su actividad física con gran precisión y le ayuda a complementar su dieta o a motivarle para que alcance el número de pasos diarios que se ha marcado como objetivo.

El OMRON Job style HJA-300 utiliza la nueva tecnología Active Engine de OMRON para medir la intensidad y la cantidad de ejercicio, ya se trate de dar un paseo, hacer footing o correr. Además de medir el número de pasos y la cantidad de calorías consumidas durante las actividades diarias, también conserva un registro de cada sesión de entrenamiento, por lo que se convierte en una herramienta muy útil a la hora de crear un programa de ejercicios basado en la intensidad de los mismos.

### ■ Active Engine

Esta tecnología OMRON es capaz de detectar y calcular de forma precisa cualquier señal, ya sea lenta o rápida, producida por la actividad física.

La tecnología Active Engine hace que sea posible el seguimiento en tiempo real tanto de la actividad física al caminar como de otras actividades más intensas como el footing y, asimismo, calcula la cantidad de calorías consumidas y de grasa quemada.

### ■ Entrenamiento

En la mayoría de las actividades relacionadas con la salud, "entrenamiento" hace referencia a un programa de ejercicios que busca mejorar la forma física. Sin embargo, en este manual de instrucciones este término es utilizado para referirse a una sesión de entrenamiento, ya sea haciendo footing o caminando.

### ■ El OMRON Jog style cuenta con las siguientes características

#### Grasa quemada/calorías consumidas

Al medir la intensidad de su actividad, la unidad puede calcular la cantidad de grasa quemada y de calorías consumidas.

#### Modo entrenamiento

El modo entrenamiento registra el tiempo transcurrido entre el comienzo de una sesión de ejercicio y el final de la misma como un único registro mediante el uso de un cronómetro en pantalla (consulte el capítulo 6.3).

Los datos registrados incluyen la distancia, el tiempo, las calorías consumidas y la velocidad media de cada sesión de entrenamiento.

La unidad registra de forma automática los datos de hasta 7 sesiones.

#### Fin de la sesión de entrenamiento

Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje "Good job" (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.

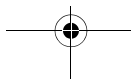
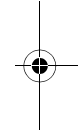
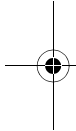
ES



## 2 Utilización del OMRON Jog style

### 2.1 Precauciones

- No mire la pantalla mientras corre. Deténgase siempre en un lugar seguro antes de mirar la pantalla.
- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o de reducción de peso.
- Pare para descansar si está cansado o siente algún tipo de dolor mientras hace ejercicio. En caso de que el dolor o las molestias persistan, interrumpa el entrenamiento y consulte a un médico de inmediato.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- En caso de que un niño ingiera la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No balancee la unidad utilizando la cinta. Balancear la unidad mientras sostiene la cinta podría producir lesiones.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con los ojos, enjuáguese de inmediato con agua abundante. Acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con la piel o la ropa, enjuáguelos de inmediato con agua abundante.
- No introduzca la pila con los polos en la dirección equivocada.
- Utilice siempre el tipo de pila que se indica.
- Cambie la pila gastada por una nueva de inmediato.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo largo de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- Para tirar el producto, quite la pila y siga las normas locales en lo que respecta a la protección del medioambiente.



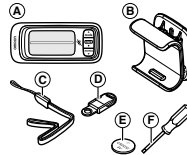
### 3 Descripción general

- A** Unidad principal   **B** Soporte  
**C** Cinta   **D** Clip

**E** Pila

\* La pila ya está colocada en la unidad.

**F** Destornillador

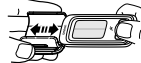


#### Soporte

Utilice el soporte cuando desee colocar la unidad en el cinturón o en el borde superior de los pantalones.

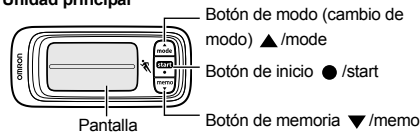
Coloque o retire el soporte tal como se muestra en las ilustraciones que aparecen a continuación.

**Nota:**  
 Cuando coloque el soporte, no lo coja con brusquedad de las partes superior e inferior.



### 4 Conozca su unidad a fondo

#### ■ Unidad principal



ES

#### (Parte trasera de la unidad principal)



#### ■ Pantalla

Indicador de entrenamiento  
 (Consulte el capítulo 6.3)



Indicador de pila gastada

**Nota:** Esta ilustración muestra todos los iconos en pantalla.

## 5 Configuración

### 5.1 Ajustes de la hora, el peso, la estatura y longitud de los pasos

Cuando utilice la unidad por primera vez o desee cambiar la configuración, siga los pasos que aparecen a continuación.

- 1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad con un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.



**Nota:** No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañarlo.

La hora parpadea en la pantalla.

**Nota:** Si no se realiza ningún cambio a la configuración en un plazo de 5 minutos...

- Cuando se ajuste la unidad por primera vez  
→ La pantalla se apagará.
- Cuando se ajuste la configuración  
→ La pantalla volverá a mostrar la duración/la distancia del entrenamiento.

\* Consulte el capítulo 13 "Datos técnicos" para más detalles sobre el rango de configuración.

- 2 Ajuste de la hora.

(1) Pulse o para seleccionar el valor deseado del ajuste.



• Pulse () para avanzar (retroceder) una vez.

• Mantenga pulsado () para avanzar (retroceder) más rápidamente.



(2) Pulse para confirmar el ajuste.

- 3 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar los minutos.
  - 4 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar el peso.
  - 5 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la estatura.
  - 6 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la longitud de los pasos de la sesión de entrenamiento.
- Esto dará por finalizado el ajuste inicial.

#### ■ Acerca de la configuración de la longitud de los pasos

El valor inicial de la longitud del paso\* que parpadea en pantalla es una longitud de los pasos estimada que se ha calculado utilizando la estatura indicada en el paso 5.

Ajuste la longitud real de los pasos que desea utilizar en los entrenamientos según el tipo de ejercicio (footing/caminar) que realizará y según su propia constitución.

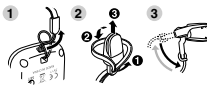
\* Cuando utilice la unidad por primera vez o tras volver a los ajustes iniciales.

Consulte el capítulo 6.3, si desea configurar la longitud de los pasos con mayor precisión.

## 6 Cómo utilizar el OMRON Jog style

### 6.1 Montaje del OMRON Jog style

- 1 Coloque la cinta en la unidad. ①
- 2 Sujete el clip a la cinta. ②
- 3 Abra y cierre el clip. ③



**Nota:** Presione la apertura del clip para retirar la unidad. Dependiendo del tipo de tejido, el clip podría dañar o arañar su ropa al colocarse o retirarse bruscamente.

### 6.2 Cómo colocar el OMRON Jog style

[Durante el entrenamiento]

#### Cinturón

- 1 Sujete el soporte con la unidad al cinturón o a la cinturilla de las bermudas o pantalones. ①
- 2 Sujete la cinta a las bermudas o pantalones. ②



**Nota:** Sujete siempre la unidad a la cintura cuando corra.

[Durante el modo entrenamiento desactivado (paseo)]

Le recomendamos que se coloque la unidad en el cinturón, en un bolsillo, en el bolso o que la lleve colgada del cuello.

#### Cinturón

- 1 Sujete el soporte con la unidad al cinturón o a la cinturilla de las bermudas o pantalones. ①
- 2 Sujete la cinta a las bermudas o pantalones. ②



ES

#### Bolsillo

- 1 Meta la unidad principal en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones. ①
- 2 Sujete la cinta en el borde del bolsillo. ②



**Nota:** No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones.



### Bolso

1 Lleve la unidad en el bolso.

#### Notas:

- Asegúrese de sujetar bien el bolso.
- Compruebe que la unidad está bien sujeta al bolso.
- Sujete la cinta en el borde del bolso.

### Cuello

1 Ate una cuerda, una cinta o cordón (a la venta en establecimientos comerciales) a la unidad principal y cuélguesela del cuello.

**Nota:** La cinta y el clip se incluyen para evitar que la unidad se caiga. No cuelgue la unidad en un bolso ni en la cintura.



## 6.3 Utilización del OMRON Jog style

### [Modo entrenamiento]

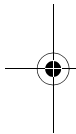
#### Para comenzar el modo footing (modo entrenamiento)

1 Pulse durante 2 segundos.

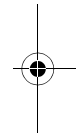
Comenzará el modo entrenamiento

La unidad comienza a registrar la distancia, el tiempo, las calorías consumidas y la velocidad media.

**Nota:** Durante una sesión de entrenamiento, la barra de indicación de entrenamiento aparecerá en todas las pantallas. Comience su entrenamiento una vez que haya comprobado que esta barra se muestra en pantalla.



Barra de indicación de entrenamiento



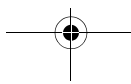
#### Para detener el modo footing (modo entrenamiento)

2 Pulse durante 2 segundos.

El modo entrenamiento se detendrá.

#### Notas:

- El modo entrenamiento se detendrá automáticamente 24 horas después de haber comenzado.
- Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje "Good job" (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.






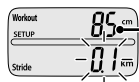
**[Modo de medición de longitud del paso]**

Utilice el modo de medición de la longitud del paso si desea medir la longitud del paso con mayor precisión.



Ejemplos de lugares adecuados:

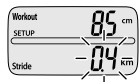
- En una pista de atletismo
- En una pista de footing donde las distancias están marcadas o en un lugar de similares características

- 1 Muestra la duración y la distancia de la sesión de entrenamiento.  
Asegúrese de detener el modo entrenamiento de antemano.
- 2 Pulse  durante 2 segundos.  
La distancia recorrida parpadeará en la pantalla.



Configuración inicial de la longitud de los pasos


- 3 Ajuste la distancia de la sesión de entrenamiento para medir la longitud de los pasos.  
Pulse  o  para seleccionar el valor deseado del ajuste.



(Configuración de una distancia de 400 m)

**Nota:** La distancia se ajustará en incrementos de 100 m. Lleve a cabo el entrenamiento en lugares donde pueda medir distancias de 100 m.

ES

- 4 Pulse  para comenzar la sesión de entrenamiento.  
Realice una sesión de entrenamiento con la distancia que introdujo en el paso 3.  
Cuando se mide la longitud de los pasos, la pantalla se muestra distinta al modo entrenamiento normal, tal como se muestra a continuación.




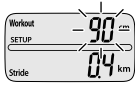
Iluminado



Se desliza lentamente por la pantalla


**Nota:** Aun cuando se está midiendo la longitud de los pasos, se siguen registrando el total de calorías consumidas y grasa quemada y el número de pasos dados. Sin embargo, el tiempo de entrenamiento, la distancia, la velocidad media y las calorías consumidas durante esa sesión no serán registradas.



- 5 Pulse  durante 2 segundos para finalizar la sesión de entrenamiento.  
La longitud del paso parpadeará tras la medición.



**Nota:** Si desea realizar ajustes adicionales, pulse  y  para ajustar la longitud de los pasos.

- 6 Pulse  para confirmar la longitud de los pasos.  
La duración/distancia de la sesión de entrenamiento se muestra en pantalla.


**Nota:** La distancia para futuros entrenamientos se calculará utilizando el ajuste de la nueva longitud de los pasos.

**■ Para anular el modo de medición de longitud de los pasos**

**[Antes de comenzar la sesión de entrenamiento]**

- 1 Pulse  o  para cambiar la distancia a "--- km".

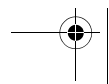
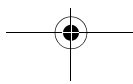


- 2 Pulse .

El modo de medición de longitud de los pasos finalizará y aparecerá en pantalla la duración/distancia de la sesión de entrenamiento.

**[Tras comenzar la sesión de entrenamiento]**

Para anular el modo de medición de longitud de los pasos durante el entrenamiento, deberá detener el entrenamiento. Interrumpa el entrenamiento (consulte el paso 5) e introduzca la longitud original de los pasos.






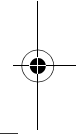
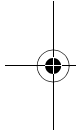
**[Modo entrenamiento desactivado (paseo)]**

1 Empiece a caminar.

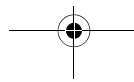
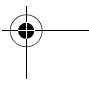
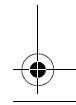
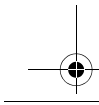
**Nota:** Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de un paseo, la unidad no muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos del paseo. Si sigue caminando durante más de 4 segundos, la unidad mostrará los pasos de los primeros 4 segundos y después seguirá contando.

2 Después del paseo, pulse  para la lectura de datos (consulte el capítulo 7 "Cómo comprobar los resultados de la medición").

Antes de utilizar la unidad y para garantizar la precisión en el recuento de los pasos, lea "Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos" en el capítulo 7.2.




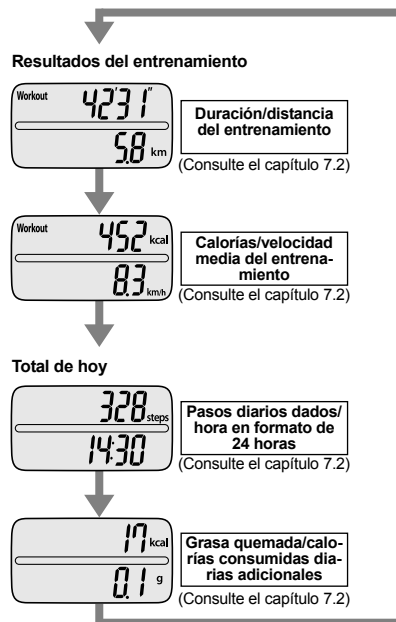
ES




## 7 Cómo comprobar los resultados de la medición


### 7.1 Esquema de funcionamiento de los botones [Pantallas de entrenamiento desactivado]

Pulse  para cambiar de pantalla.

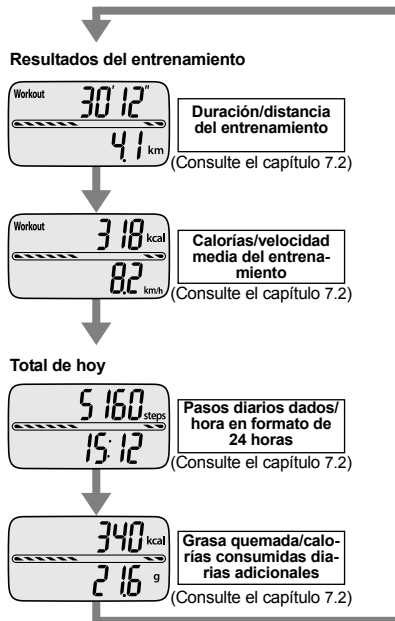


Para comenzar el modo entrenamiento, pulse  durante 2 segundos en cualquiera de las pantallas.


**[Durante una sesión de entrenamiento]**

Pulse  para cambiar de pantalla.

**Nota:** Durante una sesión de entrenamiento, la barra de indicación de entrenamiento aparece parpadeando en todas las pantallas.






ES

Para comenzar el modo entrenamiento, pulse  durante 2 segundos en cualquiera de las pantallas.

**■ Función de ahorro de energía**

Con el fin de ahorrar energía, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón en un periodo superior a 5 minutos. Sin embargo, la unidad seguirá el control de los pasos dados.

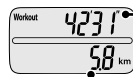
Pulse ,  o  para activar la pantalla de nuevo.



## 7.2 Acerca de cada pantalla

### Duración/distancia del entrenamiento

Los valores no cambiarán una vez que el modo entrenamiento se haya detenido.



#### Duración del entrenamiento

Tiempo transcurrido desde que comenzó el modo entrenamiento. Mostrado en minutos y en segundos.

#### Distancia

Distancia durante el modo entrenamiento.

### Calorías/velocidad media del entrenamiento

Los valores no cambiarán una vez que el modo entrenamiento se haya detenido.




#### Calorías del entrenamiento

Muestra las calorías consumidas en cada sesión de entrenamiento.

#### Velocidad media

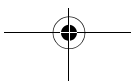
Promedio de velocidad desde el comienzo de la sesión de entrenamiento hasta ese momento.

#### Notas:

- La velocidad media muestra el promedio de velocidad desde el momento en que comenzó el modo entrenamiento hasta el momento en que se detuvo. Para asegurar un registro preciso, pulse  durante 2 segundos para detener el modo entrenamiento tan pronto como finalice su sesión de entrenamiento.
- Cada vez que comienza el modo entrenamiento, la duración, la distancia, las calorías consumidas y la velocidad media de la sesión de entrenamiento anterior vuelven a los ajustes iniciales y comienza de nuevo la medición.



#### Pantalla de inicio de entrenamiento



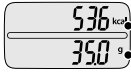
**Pasos diarios dados/hora en formato de 24 horas**



**Pasos diarios dados**  
Muestra el número total de pasos dados cada día, incluidos los pasos dados durante una sesión de entrenamiento.

hora en formato de 24 horas

**Grasa quemada/calorías consumidas diarias adicionales**



**Grasa quemada/calorías consumidas diarias adicionales**  
Mide la intensidad del paseo y calcula la cantidad de calorías consumidas y de grasa quemada. Muestra el consumo de energía adicional consumida en un día (Metabolismo basal + energía adicional consumida = consumo total de energía en un día). Complementa su dieta.

**Notas:**

- Las calorías consumidas en cada sesión de entrenamiento aparecen como "workout calories" (calorías del entrenamiento).
- Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje "Good job" (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.

**■ Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos**

ES

**[Durante una sesión de footing]**

Cuando se coloca la unidad en un sitio distinto de la cintura.

**[Durante un paseo]**

**Movimientos irregulares**

- Cuando se coloca la unidad en el interior de un bolso que se mueve de forma irregular porque es golpeado por el pie o la ropa.
- Cuando la unidad cuelga de la cintura o de un bolso.

**Ritmo no constante al caminar**

- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no puede llevar un ritmo constante porque se encuentra en una zona llena de gente.
- Cuando se camina muy lentamente.

**[Durante un paseo o una sesión de footing]**

**Vibración o movimiento vertical excesivo**


- Al ponerse de pie o al sentarse.
- Cuando se realiza algún deporte que no sea caminar o correr.
- Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
- Cuando existe vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.


## 8 Función de memoria



Las mediciones de cada día (calorías consumidas, grasa quemada, número de pasos) se guardan automáticamente en la memoria y se ponen a 0 a medianoche (0:00) todos los días. Sin embargo, la duración de la sesión de entrenamiento, la distancia, las calorías consumidas y la velocidad media no se pondrán a 0.

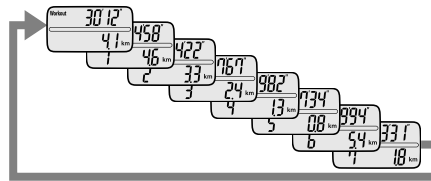
**Nota:** Los valores no hacen cambiar la pantalla durante el entrenamiento.


### 8.1 Visualización de datos

1 Pulse  para seleccionar el tipo de información que desea ver en pantalla.

2 Pulse  para ver los resultados de las mediciones. Aparecerán en pantalla los valores de la duración o día anteriores.

- Cada vez que pulse , podrá ver las mediciones de las 7 sesiones o los 7 días anteriores.
- Mantenga pulsado  para avanzar más rápidamente.



- También podrá pulsar  para seleccionar el tipo de pantalla que desea visualizar mientras ve los resultados anteriores.



- Pulse  para volver a la pantalla actual.


#### Notas:

- La hora no aparecerá en pantalla mientras esté viendo los resultados anteriores.
- Si no se pulsa ningún botón durante 1 minuto, la pantalla volverá a mostrar la información que había antes de comenzar con la función de memoria.





### 9 Duración y recambio de la pila

Si el símbolo  parpadea o aparece en pantalla, cambie la pila por una pila nueva (CR2032).

Parpadeo	La carga de la pila está baja.
Aparece de forma continua.	La carga de la pila está agotada. La unidad deja de contar los pasos.

#### Notas:

- No cambie la pila cerca de la medianoche (0:00). Las mediciones tomadas el día que se retire la pila se agregarán a las mediciones tomadas el día que se introduzca la nueva pila.  
(La pila debería ser sustituida por una nueva el mismo día.)
- Las mediciones de calorías consumidas y grasa quemada y del número de pasos dados son guardadas en la memoria de forma automática cada hora en punto (por ejemplo a las 0:00, a la 01:00, a las 02:00, ... a las 21:00, a las 22:00, a las 23:00). Las mediciones tomadas en un día desde la última hora en punto hasta el momento en que se cambie la pila serán eliminadas.
- Cuando se retire la pila, el tiempo se pondrá a "0:00". Ponga el reloj en hora una vez que haya introducido la pila nueva (consulte el capítulo 5 "Configuración").  
(Las mediciones guardadas en la memoria y el peso, la estatura y la longitud de los pasos no se borrarán.)
- La pila que incluimos es para utilizarla durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse en 4,5 meses.

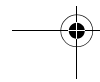
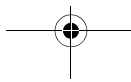
#### Duración de la pila

La duración de la pila variará dependiendo de la frecuencia con que entrene y el tiempo que lleve puesta la unidad. Los siguientes ejemplos muestran el tiempo estimado de duración de la pila.

- Se lleva puesta para hacer la vida diaria
  - Aprox. 4,5 meses (4 horas de actividad diarias)  
Se define vida diaria como un periodo de 15 horas al día llevando la unidad, de las cuales 4 horas se cuentan como pasos dados al caminar.
- Se lleva solamente durante las sesiones de entrenamiento
  - Aprox. 6 meses  
Se asume que la unidad se lleva únicamente para hacer footing o caminar durante dos horas (aprox. 10.000 pasos) al día.

**Nota:** En ambos casos, la duración de la pila podría ser menor si la cantidad de pasos al caminar o de actividad aumenta.

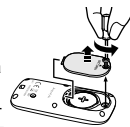
ES



### 9.1 Cambio de pila

1 Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de la pila en la parte trasera de la unidad y retire la tapa del compartimento de la pila tirando en la dirección que indica la flecha.

Utilice el destornillador que le proporcionamos o un destornillador pequeño para aflojar el tornillo de la tapa del compartimento de la pila.



2 Retire la pila usando un objeto fino pero resistente que no se rompa fácilmente.

**Nota:** No utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.



3 Introduzca la pila (CR2032) con el polo positivo (+) hacia arriba.



4 Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila introduciendo primero las pestañas y luego apretando el tornillo.



### 10 Borrado de los ajustes



Siga las indicaciones que aparecen a continuación para borrar todas las mediciones y ajustes anteriores, incluidos la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos.

1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad con un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.

**Nota:** No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañarlo.



El ajuste de la hora parpadeará.

2 Pulse  y  al mismo tiempo durante al menos 2 segundos.

La pantalla mostrará el ajuste de la hora después de que aparezca el mensaje "ALL Clr".

Las mediciones guardadas en la memoria y los ajustes de la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos serán borrados. Para seguir usando la unidad, vuelva a ajustar la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos (consulte el capítulo 5 "Configuración").

## 11 Mantenimiento y conservación

### 11.1 Mantenimiento

Mantenga siempre la unidad limpia.

Limpie la unidad con un paño seco y suave.

Para eliminar las manchas difíciles, limpie la unidad con un paño humedecido con agua o con detergente suave. Luego séquelo.

### Precauciones para el mantenimiento y conservación

No utilice líquidos volátiles como el benceno o un disolvente para limpiar la unidad.

Tenga en cuenta las siguientes normas de conservación.


- No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por OMRON HEALTHCARE invalidarán la garantía del usuario.
- Evite que la unidad sufra vibraciones o choques fuertes, caídas o pisadas y no la deje en superficies inclinadas.
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua dentro de la unidad.
- Evite que la unidad esté expuesta a temperaturas extremas, a la humedad o a la luz solar directa.
- No guarde la unidad en un lugar donde pueda estar expuesta a vapores químicos o corrosivos.




Mantenga siempre la unidad fuera del alcance de los niños.

Retire las pilas si no va a utilizar la unidad en un periodo largo de tiempo (3 meses o más).

ES

## 12 Resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
 Parpadea o aparece de forma continua.	Pila con poca carga o agotada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
La pantalla no cambia.	El modo entrenamiento está desactivado.	La duración del entrenamiento, las calorías consumidas durante el entrenamiento y la velocidad media sólo se guardan en el modo entrenamiento. Cómo comenzar el modo entrenamiento (consulte el capítulo 6.3).

Problema	Causa	Solución
La pantalla está vacía.	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila correctamente (consulte el capítulo 9.1).
	Pila con poca carga o agotada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
	Función de ahorro de energía activada.	Pulse  ,  o  (consulte el capítulo 7.1).
La distancia que aparece en pantalla no es correcta.	La longitud de los pasos que aparece en pantalla no es correcta.	Ajuste la longitud de los pasos (consulte el capítulo 6.3).
Los valores mostrados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 6.2).
	No camina a un paso uniforme.	Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos (consulte el capítulo 7.2).
	La configuración es incorrecta.	Cambie los ajustes (consulte el capítulo 5.1).
La pantalla muestra "Err".	Ha tenido lugar un error de funcionamiento.	Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte el capítulo 9.1).
La pantalla parece distinta o los botones no operan con normalidad.		Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte el capítulo 9.1).

**Nota:** En caso de un fallo en el funcionamiento por el que necesite reparar la unidad, todos los ajustes y mediciones serán borrados. Es recomendable que grabe los resultados de sus mediciones.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)  
 Recomendación ACSM/AHA; Circulation 2007;116:1094-1105  
 Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)  
 Actualización: Recomendación ACSM/AHA; Circulation 2007;116:1081-1093

### 13 Datos técnicos

Nombre del producto	Jog style
Tipo	HJA-300-EY/HJA-300-EK
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3V tipo CR2032
Duración de la pila	Aprox. 6 meses* (cuando se utiliza 2 horas al día [aprox. 10.000 pasos]).
	<b>Nota:</b> La pila proporcionada es para su uso durante un período de prueba. Esta pila puede agotarse en 6 meses.
Intervalo de medición	<b>Resultados del entrenamiento</b>
	Duración 0'00" a 1440'00"
	Distancia 0,0 a 999,9 km
	Calorías consumidas 0 a 999,999 kcal
	Velocidad media 0,0 a 999,9 km/h
	<b>Total diario</b>
	Calorías consumidas diarias 0 a 999,999 kcal
	Grasa quemada diaria 0,0 a 999,9 g
	Pasos diarios 0 a 999,999 pasos
	Hora 0:00 a 23:59
Capacidad de la memoria	<b>Resultados del entrenamiento</b>
	Tiempo de 1 a 7 mediciones anteriores
	Distancia de 1 a 7 mediciones anteriores
	Calorías consumidas de 1 a 7 mediciones anteriores
	Velocidad media de 1 a 7 mediciones anteriores
	<b>Total diario</b>
	Calorías consumidas diarias de 1 a 7 días anteriores
	Grasa quemada diarias de 1 a 7 días anteriores
	Pasos dados diarias de 1 a 7 días anteriores
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (formato de 24 horas)
	Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg
	Estatura: de 100 a 199 cm en unidades de 1 cm
	Longitud del paso: de 30 a 250 cm en unidades de 1 cm
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10°C a +40°C/de 30 a 85% de humedad relativa
Dimensiones externas	75,5 (anchura) × 33,5 (altura) × 11,8 (fondo) mm
Peso	Aprox. 28 g (incluida la pila)
Contenido	Monitor de actividad, soporte, cinta, clip, pila de litio de 3V del tipo CR2032, destornillador y manual de instrucciones

Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso. Este producto OMRON está fabricado bajo el exigente sistema de calidad de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japón.

\* Duración de la pila nueva según las pruebas realizadas por OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto durante 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto solamente se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.





**Eliminación correcta de este producto  
(material eléctrico y electrónico de  
desecho)**

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.

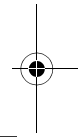
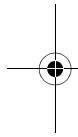
Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.


Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.

La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.

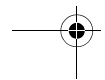
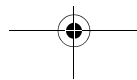
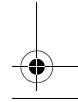
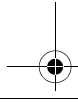


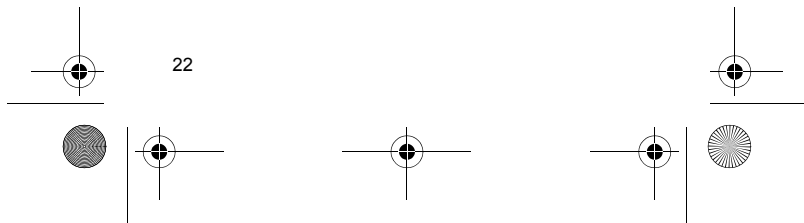
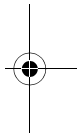
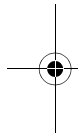


<b>Fabricante</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPON
<b>Representante en la UE</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <b>EC REP</b> </div>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAÏSES BAJOS <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Oficina de producción</b>	<b>OMRON (DALIAN) CO., LTD.</b> Dalian, CHINA
<b>Empresa filial</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K.
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, ALEMANIA <a href="http://www.omron-medizintechnik.de">www.omron-medizintechnik.de</a>
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex FRANCIA

ES

Fabricado en China









## 1 Inleiding

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aanschaf van deze hoogwaardige activiteitenmonitor van OMRON. De nieuwe Jog style meet nauwkeurig uw fysieke activiteit en ondersteunt u bij uw dieet of motiveert u bij het bereiken van uw dagelijkse loopdoel.

De OMRON Jog style maakt gebruik van de nieuwe Active Engine-technologie van OMRON en meet de intensiteit en hoeveelheid lichaamsbeweging, die varieert van wandelen tot joggen en hardlopen.

Naast het meten van het aantal stappen en de hoeveelheid verbrande calorieën tijdens dagelijkse activiteiten, kan ook elke work-out apart worden vastgelegd. Dit is handig voor het plannen van een trainingsprogramma op basis van de intensiteit van de trainingen.

### ■ Active Engine

Met deze technologie van OMRON kunnen alle snelle of langzame signalen die voortkomen uit fysieke activiteit nauwkeurig worden gedetecteerd en berekend.

Active Engine maakt het mogelijk niet alleen de fysieke activiteit van wandelen bij te houden, maar ook de intensere activiteit van joggen realtime te volgen en de hoeveelheid verbrande calorieën en verbrand vet te berekenen.

### ■ Work-out

Voor de meeste gezondheidsactiviteiten houdt "work-out" een trainingsprogramma in om uw conditie te verbeteren. In deze gebruiksaanwijzing verwijst deze term echter naar één trainingsperiode van joggen of wandelen.

### ■ Kenmerken van OMRON Jog style

#### Verbrande calorieën/verbrand vet

Door de intensiteit van uw activiteit te meten, kan het apparaat de hoeveelheid verbrande calorieën en verbrand vet berekenen.

#### Work-outmodus

In de work-outmodus wordt de tijd vanaf de start van een work-out tot het einde ervan vastgelegd als een enkele set gegevens, in een weergave die eruitziet als een stopwatch (raadpleeg hoofdstuk 6.3).

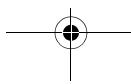
De gegevens bestaan uit afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid voor elke work-out.

Het apparaat houdt automatisch de work-outgegevens bij van maximaal de afgelopen 7 sessies.

#### Work-out gestopt

Als een work-out langer duurt dan 30 minuten, wordt de melding "Good job" op het display weergegeven nadat u de work-outmodus afsluit.

NL

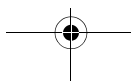
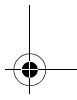
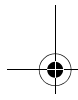
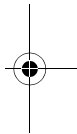
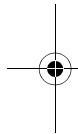




## 2 De OMRON Jog style gebruiken

### 2.1 Voorzorgsmaatregelen

- Kijk niet naar het display tijdens het joggen. Stop altijd op een veilige plaats voordat u het display bekijkt.
- Raadpleeg een arts of zorgaanbieder voordat u begint aan een afslank- of trainingsprogramma.
- Neem altijd een pauze als u vermoeid bent of pijn voelt tijdens het trainen. Als de pijn of het ongemak aanhoudt, moet u onmiddellijk stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kleine kinderen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een klein kind de batterij, de batterijklep of de schroef inslikt.
- Slinger niet met het apparaat. Slingeren met het apparaat terwijl u het koord vasthoudt kan letsel veroorzaken.
- Draag het apparaat niet in de achterzak van uw broek. Het apparaat kan beschadigd raken als u gaat zitten met het apparaat in uw achterzak.
- Als er batterijvloeistof in uw ogen terechtkomt, spoel uw ogen dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Als er batterijvloeistof op uw huid of kleding terechtkomt, spoel dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water.
- Plaats de batterij niet met de polen in de verkeerde richting.
- Gebruik altijd het aangegeven type batterij.
- Vervang een lege batterij onmiddellijk door een nieuwe batterij.
- Verwijder de batterij uit het apparaat wanneer u het gedurende langere tijd niet zult gebruiken (ongeveer 3 maanden of langer).
- Werp de batterij niet in het vuur, want dan kan de batterij exploderen.
- Wanneer u het product wegwerpt, moet u de batterij verwijderen en de lokale regels ter bescherming van het milieu opvolgen.

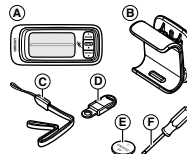


### 3 Overzicht

- A Apparaat      B Houder
- C Koord          D Clip
- E Batterij

\* De batterij is al in het apparaat geplaatst.

- F Schroevendraaier



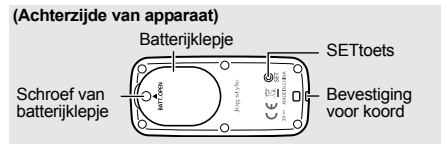
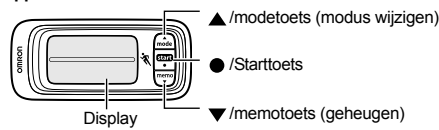
**Houder**  
Gebruik deze houder wanneer u het apparaat bevestigt aan uw riem of boven aan uw broek.

Bevestig/verwijder de houder zoals wordt weergegeven in onderstaande afbeeldingen.

**Opmerking:**  
Knijp niet hard in de boven- en onderkant als u de houder aanbrengt.

### 4 Onderdelen van het apparaat

#### ■ Apparaat



#### ■ Display

Work-outindicator  
(Raadpleeg hoofdstuk 6.3)



Indicator batterij bijna leeg

**Opmerking:** In deze afbeelding worden alle onderdelen weergegeven.

## 5 Instellingen

### 5.1 Tijd, gewicht, lengte en paslengte instellen

Wanneer u het apparaat voor het eerst gebruikt of als u instellingen wilt wijzigen, volgt u de onderstaande stappen.

- 1 Druk op de SETtoets aan de achterzijde van het apparaat met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.



**Opmerking:** Druk niet met een scherpe punt op de toets. Dit kan schade veroorzaken.



In het display knippen de uren.



**Opmerking:** Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert...



- Wanneer u het apparaat voor het eerst instelt  
→ Het display wordt uitgeschakeld.
- Wanneer u de instellingen aanpast  
→ Het display keert terug naar de tijd-/afstandsweergave voor work-out.


\* Raadpleeg hoofdstuk 13 "Technische gegevens" voor meer informatie over het instelbereik.

- 2 Stel de uren in.

(1) Druk op  of  om de gewenste waarde voor een instelling te selecteren.

• Druk op  () om de waarde met één te (1) verhogen (verlagen).

• Houd  () ingedrukt om de waarde snel te verhogen (verlagen).

(2) Druk op  om de instelling te bevestigen. (2)



- 3 Herhaal stap (1) en (2) om de minuten in te stellen.
- 4 Herhaal stap (1) en (2) om het gewicht in te stellen.
- 5 Herhaal stap (1) en (2) om de lengte in te stellen.
- 6 Herhaal stap (1) en (2) om de paslengte voor work-outs in te stellen.

Hiermee zijn alle instellingen voltooid.

#### ■ Instelling voor paslengte

De beginwaarde\* voor de paslengte die op het display knippert, is een geschatte paslengte die is berekend op basis van de lengte die is ingesteld in stap 5.

Stel de werkelijke paslengte voor work-outs in op basis van de soort training (joggen/wandelen) die u gebruikt en uw eigen lichaamsbouw.

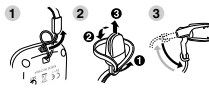
\* Wanneer u het apparaat voor het eerst instelt of nadat de instellingen zijn verwijderd.

Raadpleeg hoofdstuk 6.3 als u de paslengte nauwkeuriger wilt instellen.

## 6 De OMRON Jog style gebruiken

### 6.1 De OMRON Jog style in elkaar zetten

- 1 Maak het koord vast aan het apparaat.
  - 2 Maak de clip vast aan het koord.
  - 3 Open en sluit de clip.
- Opmerking:** Druk de clip open om het apparaat los te maken. Afhankelijk van het materiaal kan de clip schade of krassen veroorzaken op uw kleding als de clip te ruw wordt bevestigd of verwijderd.



### 6.2 De OMRON Jog style bevestigen

#### [Tijdens work-out]

##### Riem

- 1 Klem de houder met het apparaat aan de band of riem van uw broek.
  - 2 Klem het koord aan uw broek.
- Opmerking:** Bevestig het apparaat altijd aan uw middel tijdens het joggen.



#### [Wanneer work-out is uitgeschakeld (wandelen)]

We raden u aan het apparaat aan uw riem, in uw jas- of broekzak of tas te dragen of om uw nek te hangen.

##### Riem

- 1 Klem de houder met het apparaat aan de band of riem van uw broek.
- 2 Klem het koord aan uw broek.



##### Jas- of broekzak

- 1 Plaats het apparaat in uw jas- of broekzak.
  - 2 Maak het koord vast aan de rand van uw jas- of broekzak.
- Opmerking:** Draag het apparaat niet in de achterzak van uw broek.





#### Tas

1 Plaats het apparaat in uw tas.

##### Opmerkingen:

- Zorg dat u de tas stevig kunt vasthouden.
- Zorg dat het apparaat goed is bevestigd aan uw tas.
- Maak het koord vast aan de rand van de tas.

#### Nek

1 Maak een degelijk touw, koord of sleutelsnoer vast aan het apparaat en hang het om uw nek.

**Opmerking:** Het meegeleverde koord en de clip beschermen het apparaat tegen vallen.


Laat het apparaat niet langs uw middel of uit een tas hangen.



### 6.3 Gebruik van de OMRON Jog style

#### [Work-outmodus]

##### Jogmodus (work-outmodus) starten

1 Druk gedurende 2 seconden op .

De work-outmodus start.


De afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid worden vastgelegd door het apparaat.

**Opmerking:** Tijdens een work-out wordt in alle weergaven de work-outindicatorbalk weergegeven. Start de work-out nadat u hebt gecontroleerd of deze balk wordt weergegeven.



Work-outindicatorbalk

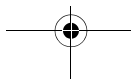
##### Jogmodus (work-outmodus) stoppen

2 Druk gedurende 2 seconden op .

De work-outmodus stopt.

##### Opmerkingen:

- De work-outmodus stopt automatisch 24 uur nadat deze is gestart.
- Als een work-out langer duurt dan 30 minuten, wordt de melding "Good job" op het display weergegeven nadat u de work-outmodus afsluit.

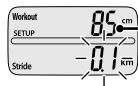


**[Modus paslengte meten]**

Gebruik de modus paslengte meten voor een nauwkeuriger paslengte.

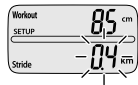
- Voorbeelden van geschikte locaties:
- Hardlooppbaan
  - Jogparcours met afstandsmarkeringen of soortgelijke locaties

- 1 Zorg dat tijd en afstand voor work-out worden weergegeven. Zorg dat u de work-outmodus vooraf stopt.
- 2 Druk gedurende 2 seconden op . De afstandsweergave knippert.



**Aanvangsinstelling voor paslengte**

- 3 Stel de afstand van de work-out in voor het meten van de paslengte. Druk op of om de gewenste waarde voor een instelling te selecteren.

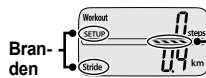


**(Afstand van 400 m instellen)**

**Opmerking:** De afstand wordt ingesteld in stappen van 100 m. Voer de work-out uit op een locatie waar u afstanden van 100 m kunt meten.

- 4 Druk op om de work-out te starten. Voer een work-out uit met de afstand die in stap 3 is ingevoerd. Tijdens het meten van de paslengte ziet het display er anders uit dan in de normale work-outmodus, zoals hieronder weergegeven.


NL

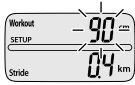




**Brengen Beweegt langzaam over het display**


**Opmerking:** Ook tijdens het meten van de paslengte worden de totale hoeveelheid verbrande calorieën en verbrand vet en het aantal passen vastgelegd. De afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid voor de work-out worden echter niet vastgelegd.





- 5 Druk gedurende 2 seconden op  om de work-out te beëindigen.  
De paslengte knippert na de meting.

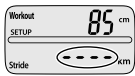



**Opmerking:** Als u de paslengte verder wilt aanpassen, drukt u op  en .

- 6 Druk op  om de paslengte te bevestigen.  
De tijd-/afstandswaarde voor work-out wordt getoond.  
**Opmerking:** De afstandswaarde voor toekomstige work-outs wordt berekend met de nieuwe instelling voor de paslengte.

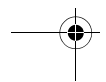
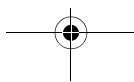
■ **De modus paslengte meten annuleren**  
**[Voordat de work-out is gestart]**

- 1 Druk op  of  om de afstandswaarde te wijzigen in "---- km".



- 2 Druk op .  
De modus paslengte meten wordt beëindigd en de tijd-/afstandswaarde voor work-out wordt getoond.

**[Nadat de work-out is gestart]**  
Als u de modus paslengte meten wilt annuleren tijdens de work-out, moet u de work-out beëindigen.  
Stop de work-out (raadpleeg stap 5) en voer de oorspronkelijke paslengte in.








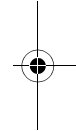
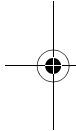
**[Work-outmodus uitgeschakeld (wandelen)]**

1 Begin te lopen.

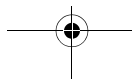
**Opmerking:** Om te voorkomen dat er stappen worden geteld die niet echt worden gezet, geeft het apparaat de eerste 4 seconden dat u loopt geen aantal stappen weer. Als u langer dan 4 seconden blijft lopen, wordt het aantal stappen weergegeven dat in de eerste 4 seconden is gezet en gaat het apparaat vervolgens door met tellen.

2 Als u klaar bent met lopen, drukt u op  om de gegevens te lezen (raadpleeg hoofdstuk 7 "Meetresultaat bekijken").

Lees "Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld" in hoofdstuk 7.2 voordat u het apparaat gaat gebruiken.




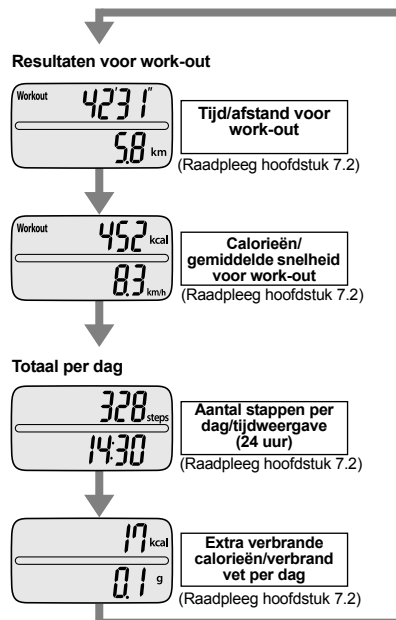
NL




## 7 Meetresultaat bekijken


### 7.1 Volgorde van knopbediening [Weergaven met work-out uitgeschakeld]

Druk op  om de weergave te wijzigen.



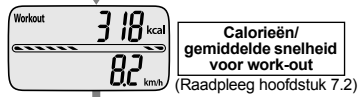
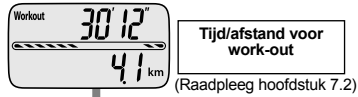
Als u de work-outmodus wilt starten, drukt u in een willekeurige weergave gedurende 2 seconden op .

**[Tijdens work-out]**

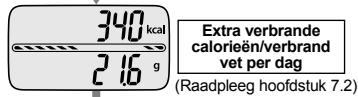
Druk op  om de weergave te wijzigen.

**Opmerking:** Tijdens een work-out knippert de work-outindicatorbalk in alle weergaven.


**Resultaten voor work-out**



**Totaal per dag**






NL

Als u de work-outmodus wilt stoppen, drukt u in een willekeurige weergave gedurende 2 seconden op .

**■ Stroombesparingsfunctie**

Als langer dan 5 minuten geen toets wordt ingedrukt, wordt het display van het apparaat uitgeschakeld. Het apparaat blijft echter wel het aantal stappen bijhouden.

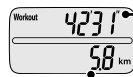
Druk op ,  of  om het display weer in te schakelen.



## 7.2 Informatie over de afzonderlijke weergaven

### Tijd/afstand voor work-out

De waarden veranderen niet nadat de work-outmodus is gestopt.



**Tijd voor work-out**  
Verstreken tijd sinds work-outmodus is gestart.  
Weergegeven in minuten en seconden.

**Afstand**  
Afstand tijdens work-outmodus.

### Calorieën/gemiddelde snelheid voor work-out


De waarden veranderen niet nadat de work-outmodus is gestopt.

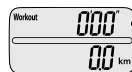


**Calorieën voor work-out**  
Hier worden de verbrande calorieën voor elke work-out weergegeven.

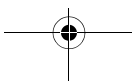
**Gemiddelde snelheid**  
De gemiddelde snelheid vanaf de start van de work-out tot het huidige tijdstip.

#### Opmerkingen:

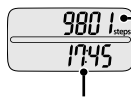
- De gemiddelde snelheid geeft de gemiddelde snelheid weer voor de tijd tussen het starten en stoppen van de work-outmodus. Om nauwkeurige gegevens vast te leggen, drukt u zodra u de work-out hebt beëindigd gedurende 2 seconden op  om de work-outmodus te stoppen.
- Wanneer u de work-outmodus start, worden afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid voor de vorige work-out teruggezet op 0 en start de meting.



**Startweergave work-out**



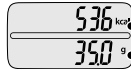
**Aantal stappen per dag/tijdweergave (24 uur)**



**Aantal stappen per dag**  
Hier wordt het totale aantal stappen voor de dag weergegeven, inclusief stappen tijdens een work-out.

**Tijdweergave (24 uur)**

**Extra verbrande calorieën/verbrand vet per dag**



**Extra verbrande calorieën/verbrand vet per dag**  
De intensiteit van uw wandeling wordt gemeten en de hoeveelheid verbrande calorieën en verbrand vet wordt berekend. Hier wordt de extra verbrande energie weergegeven die op een dag is verbruikt (ruststofwisseling + extra verbrande energie = totale energieverbruik voor één dag). Ondersteunt u bij uw dieet.

**Opmerkingen:**

- De verbrande calorieën voor elke work-out worden weergegeven als "work-outcalorieën".
- Als een work-out langer duurt dan 30 minuten, wordt de melding "Good job" op het display weergegeven nadat u de work-outmodus afsluit.

**■ Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld**

**[Tijdens joggen]**  
Wanneer het apparaat ergens anders dan aan uw middel is bevestigd.

NL

**[Tijdens wandelen]**

**Onregelmatige beweging**

- Wanneer het apparaat in een tas zit die onregelmatig beweegt omdat deze uw voeten of kleding raakt.
- Wanneer het apparaat langs uw middel of uit een tas hangt.

**Ongelijkmatig looptempo**

- Wanneer u bijvoorbeeld schuifelt, slentert of sandalen draagt.
- Wanneer u niet in een gelijkmatig tempo kunt lopen in een druk gebied.
- Wanneer u erg langzaam loopt.

**[Tijdens joggen of wandelen]**

**Overmatige verticale bewegingen of trillingen**

- Bij het opstaan en/of gaan zitten.
- Bij andere sporten dan lopen.
- Bij het trappenlopen of op een steile helling.
- Bij verticale of horizontale trillingen in een bewegend voertuig zoals op de fiets of in de auto, trein of bus.



## 8 Geheugenfunctie

De metingen voor één dag (verbrande calorieën, verbrand vet, aantal stappen) worden automatisch opgeslagen in het geheugen en elke dag om middernacht (0:00) teruggezet op 0. De afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid voor de work-out worden echter niet teruggezet op 0.

**Opmerking:** Tijdens een work-out worden de waarden in de weergave niet gewijzigd.

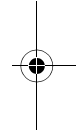
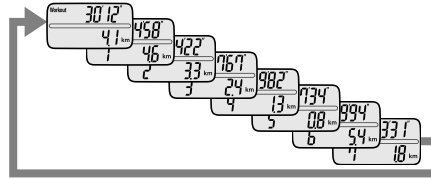
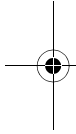


### 8.1 Gegevens bekijken

1 Druk op om de weergave te selecteren die u wilt bekijken.

2 Druk op om de meetresultaten te bekijken. De waarden voor het vorige tijdstip of de vorige dag worden weergegeven.

- Telkens wanneer u drukt op , kunt u een van de meetwaarden bekijken voor maximaal 7 vorige tijdstippen of 7 vorige dagen.
- Houd ingedrukt om snel vooruit te gaan.



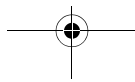
- Tijdens het bekijken van de vorige resultaten kunt u ook op drukken om de gewenste weergave te selecteren.




- Druk op om terug te keren naar de huidige weergave.

#### Opmerkingen:

- Het tijdstip wordt niet weergegeven tijdens het bekijken van de vorige resultaten.
- Als langer dan 1 minuut geen toets wordt ingedrukt, keert het display terug naar de weergave voordat u de geheugenfunctie startte.



## 9 Levensduur en vervangen van batterij

Als het symbool  knippert of wordt weergegeven op het display, moet u de batterij vervangen door een nieuwe batterij (CR2032).

Knippert	Batterij is bijna op.
Wordt continu weergegeven	Batterij is op. Het apparaat stopt met het tellen van stappen.

### Opmerkingen:

- Vervang de batterij niet rond middernacht (0:00). De meetresultaten van de dag waarop de batterij wordt verwijderd, worden opgeteld bij de meetresultaten voor de dag waarop de batterij wordt geplaatst.  
(Er wordt aangenomen dat de batterij op dezelfde dag wordt verwijderd en wordt vervangen door een nieuwe batterij.)
- De meetresultaten voor verbrande calorieën, verbrand vet en het aantal stappen worden elk uur automatisch opgeslagen in het geheugen (bijvoorbeeld om 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). De meetresultaten van het uur tot het tijdstip dat de batterij wordt vervangen, worden verwijderd voor die dag.
- Wanneer de batterij uit het apparaat wordt genomen, wordt de tijd teruggezet op 0:00. Stel de tijd in nadat u de nieuwe batterij hebt geplaatst (raadpleeg hoofdstuk 5 "Instellingen").  
(De meetresultaten die in het geheugen zijn opgeslagen en de instellingen voor gewicht, lengte en paslengte worden niet verwijderd.)
- De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 4,5 maanden leeg zijn.

### Levensduur batterij

De levensduur van de batterij hangt af van de frequentie van uw work-outs en hoe lang het apparaat wordt gedragen. De volgende voorbeelden bieden een richtlijn voor de verwachte levensduur van de batterij.

- Apparaat wordt tijdens dagelijks leven gedragen
  - Ongeveer 4,5 maanden (4 uur aan activiteiten per dag)  
Dagelijks leven is gedefinieerd als het dragen van het apparaat gedurende 15 uur per dag, waarvan 4 uur worden geteld als loopstappen.
- Apparaat wordt alleen tijdens work-outs gedragen
  - Ongeveer 6 maanden  
Er wordt van uitgegaan dat het apparaat alleen wordt gedragen tijdens joggen of wandelen gedurende 2 uur (ongeveer 10.000 stappen) per dag.

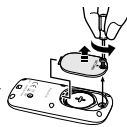
**Opmerking:** In beide gevallen kan de levensduur van de batterij korter zijn als de hoeveelheid activiteiten toeneemt.

NL

### 9.1 Batterij vervangen

1 Draai de schroef van het batterijklepje aan de achterzijde van het apparaat los en verwijder het batterijklepje door dit naar buiten te trekken in de richting van de pijl.

Gebruik hiervoor de meegeleverde schroevendraaier of gebruik een klein schroevendraaiertje.



2 Verwijder de batterij met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.

**Opmerking:** Gebruik hiervoor nooit een metalen pincet of een schroevendraaier.



3 Plaats de batterij (CR2032) met de positieve pool (+) naar boven.



4 Plaats het batterijklepje terug door eerst de vergrendeling op zijn plaats te schuiven en draai de schroef vervolgens weer vast.





### 10 Alle instellingen verwijderen

Volg de onderstaande procedure om alle vorige meetresultaten en instellingen te verwijderen, inclusief tijd, gewicht, lengte en paslengte.

1 Druk op de knop SET aan de achterzijde van het apparaat met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.

**Opmerking:** Druk niet met een scherpe punt op de knop. Dit kan schade veroorzaken. De uurinstelling knippert.



2 Druk gedurende minimaal 2 seconden tegelijkertijd op  en .

Nadat "ALL Clr" wordt weergegeven, wordt de uurinstelling getoond. De meetresultaten die in het geheugen zijn opgeslagen en de instellingen voor tijd, gewicht, lengte en paslengte worden verwijderd. Als u het apparaat wilt blijven gebruiken, moet u de instellingen voor tijd, gewicht, lengte en paslengte opnieuw instellen (raadpleeg hoofdstuk 5 "Instellingen").



## 11 Onderhoud en opslag

### 11.1 Onderhoud

Houd het apparaat altijd schoon.

Reinig het apparaat met een zachte, droge doek.

Hardnekkige vlekken kunt u verwijderen met een doek die is bevochtigd met water of een mild reinigingsmiddel. Veeg het apparaat vervolgens droog.

### Voorzorgsmaatregelen bij onderhoud en opslag

Gebruik geen vluchtige vloeistoffen, zoals benzeen of thinner, om het apparaat te reinigen.

Neem de volgende voorwaarden met betrekking tot de opslag in acht.


- Het apparaat mag niet worden gedemonteerd en er mogen geen aanpassingen worden aangebracht. Veranderingen of modificaties die niet door OMRON HEALTHCARE zijn goedgekeurd, maken de garantie ongeldig.
- Stel het apparaat niet bloot aan sterke schokken of trillingen, laat het apparaat niet vallen, ga er niet op staan en laat het niet onder een hoek staan.
- Dompel het apparaat en de componenten niet onder in water. Het apparaat is niet waterbestendig. U mag het apparaat niet wassen of met natte handen aanraken. Zorg dat er geen water in het apparaat komt.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, luchtvochtigheid, vocht of direct zonlicht.
- Bewaar het apparaat niet op plaatsen waar het blootstaat aan chemische of bijtende dampen.

Bewaar het apparaat altijd buiten het bereik van kleine kinderen.

Verwijder de batterij als u het apparaat gedurende langere tijd niet zult gebruiken (3 maanden of langer).

NL

## 12 Problemen oplossen

Verschijnsel	Oorzaak	Oplossing
 Knippert of wordt continu weergegeven.	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
De weergave wordt niet gewijzigd.	De work-outmodus is uitgeschakeld.	De afstand, tijd, hoeveelheid verbrande calorieën en gemiddelde snelheid voor work-outs worden alleen vastgelegd in de work-outmodus. Start de work-outmodus (raadpleeg hoofdstuk 6.3).

Verschijnsel	Oorzaak	Oplossing
Er wordt niets weergegeven.	De polen van de batterij (+ en -) zijn omgekeerd geplaatst.	Plaats de batterij in de juiste richting (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
	Stroombesparingsfunctie is actief.	Druk op  ,  of  (raadpleeg hoofdstuk 7.1).
De afstandsweergave is niet correct.	De instelling voor de paslengte is niet correct.	Pas de paslengte aan (raadpleeg hoofdstuk 6.3).
Weergegeven waarden zijn onjuist.	Het apparaat is niet correct bevestigd.	Volg de aanwijzingen (zie hoofdstuk 6.2).
	U loopt in een ongelijkmatig tempo.	Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld (raadpleeg hoofdstuk 7.2).
	Instellingen zijn verkeerd.	Wijzig de instellingen (raadpleeg hoofdstuk 5.1).
"Err" wordt weergegeven.	Er is een storing opgetreden.	Verwijder de batterij en plaats deze vervolgens terug (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
Het display ziet er ongewoon uit of de knoppen werken niet normaal.		Verwijder de batterij en plaats deze vervolgens terug (raadpleeg hoofdstuk 9.1).

**Opmerking:** Als een storing is opgetreden en het apparaat moet worden gerepareerd, worden alle instellingen en meetresultaten verwijderd. We raden u aan de meetresultaten vast te leggen.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)  
 ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1094-1105  
 Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)  
 Update: ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1081-1093

### 13 Technische gegevens

Productnaam	Jog style	
Type	HJA-300-EY/HJA-300-EK	
Voeding	3V-lithiumbatterij, type CR2032	
Levensduur batterij	Ongeveer 6 maanden* (bij een gebruik van 2 uur per dag (ongeveer 10.000 stappen))	
	<b>Opmerking:</b> De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 6 maanden leeg zijn.	
Meetbereik	<b>Resultaten voor work-out</b>	
	Tijd	0'00" tot 1440'00"
	Afstand	0,0 tot 999,9 km
	Verbrande calorieën	0 tot 59.999 kcal
	Gemiddelde snelheid	0,0 tot 999,9 km/u
	<b>Totaal per dag</b>	
	Verbrande calorieën per dag	0 tot 59.999 kcal
	Verbrand vet per dag	0,0 tot 999,9 g
	Stappen per dag	0 tot 999.999 stappen
	Tijd	0:00 tot 23:59
Geheugencapaciteit	<b>Resultaten voor work-out</b>	
	Tijd	1 tot 7 vorige metingen
	Afstand	1 tot 7 vorige metingen
	Verbrande calorieën	1 tot 7 vorige metingen
	Gemiddelde snelheid	1 tot 7 vorige metingen
	<b>Totaal per dag</b>	
	Verbrande calorieën per dag	1 tot 7 dagen geleden
	Verbrand vet per dag	1 tot 7 dagen geleden
	Stappen per dag	1 tot 7 dagen geleden
Instelbereik	Tijd: 0:00 tot 23:59 (24-uursweergave)	
	Gewicht: 30 tot 136 kg in eenheden van 1 kg	
	Lengte: 100 tot 199 cm in eenheden van 1 cm	
	Paslengte: 30 tot 250 cm in eenheden van 1 cm	
Bedrijfstemperatuur/ -luchtvochtigheid	-10 °C tot +40 °C / 30 tot 85% RV	
Buitenafmetingen	75,5 (b) × 33,5 (h) × 11,8 (d) mm	
Gewicht	Ongeveer 28 g (inclusief batterij)	
Inhoud	Activiteitenmonitor, houder, koord, clip, 3V-lithiumbatterij type CR2032, schroevendraaier en gebruiksaanwijzing	

Deze specificaties kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd. Dit OMRON-product is vervaardigd conform het strenge kwaliteitssysteem van OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Levensduur van nieuwe batterij, op basis van tests door OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. biedt 2 jaar garantie op dit product vanaf de datum van aankoop.

De garantie geldt niet voor de batterij en verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortkomt uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of misbruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als ze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.





**Correcte verwijdering van dit product  
(elektrische & elektronische afvalappara-  
tuur)**

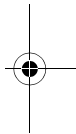
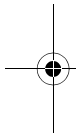
Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatie-materiaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevordert.

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen.

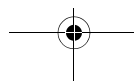
Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

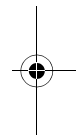
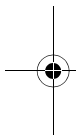
Dit product bevat geen schadelijke stoffen.


Verwijdering van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving aangaande de verwijdering van batterijen.



Batterij

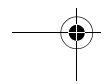
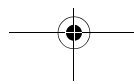
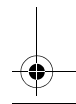
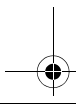


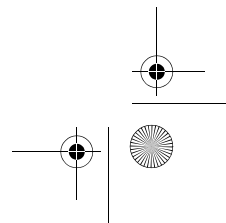
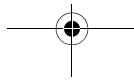
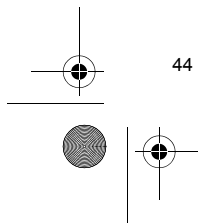
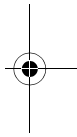
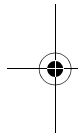


<b>Fabrikant</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
<b>Vertegenwoordiging in de EU</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <b>EC REP</b> </div>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLAND <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Productiefaciliteit</b>	<b>OMRON (DALIAN) CO., LTD.</b> Dalian, CHINA
<b>Dochteronderneming</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K.  <b>OMRON MEDIZINTECHNIK          HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, DUISLAND <a href="http://www.omron-medizintechnik.de">www.omron-medizintechnik.de</a>  <b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex FRANKRIJK

NL

Geproduceerd in China







## 1 Введение

Уважаемый покупатель!

Благодарим за приобретение нашего высококачественного шагомера OMRON. Новый шагомер Jog style позволяет точно измерить уровень физических нагрузок, повышая эффективность диеты и мотивируя на достижение запланированной на день нормы ходьбы.

Для измерения интенсивности и величины физических нагрузок – от ходьбы и бега трусцой до собственно бега – в шагомере OMRON Jog style HJA-300 применяется новая технология OMRON Active Engine.

Кроме измерения числа шагов и количества сжигаемых калорий при повседневной активности, прибор также позволяет сохранять запись каждой тренировки. Это делает его полезным для планирования программ физической подготовки на основе интенсивности тренировок.

### ■ Active Engine

Технология OMRON позволяет точно определить и рассчитать быстрые и медленные сигналы, вызываемые физической активностью.

Технология Active Engine позволяет не только осуществлять мониторинг физических нагрузок по время ходьбы, но и фиксировать более интенсивные нагрузки при беге трусцой в реальном времени, а также рассчитывать количество сожженных калорий и жиров.

### ■ Тренировка

Применительно к физической культуре термин «тренировка» обычно означает программу упражнений, позволяющих улучшить физическую форму. Однако в этом руководстве по эксплуатации он означает один элемент тренировки, состоящий из бега трусцой или ходьбы.

### ■ Функции прибора OMRON Jog style

#### Сожженные жиры/сожженные калории

Измеряя интенсивность физических нагрузок, прибор позволяет рассчитать количество сожженных жиров и сожженных калорий.

#### Режим тренировки

В режиме тренировки записывается время между началом и окончанием тренировки, для чего используется дисплей, напоминающий секундомер (см. главу 6.3).

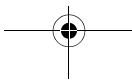
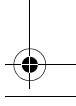
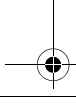
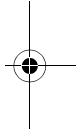
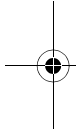
Для каждой тренировки записываются такие данные, как расстояние, время, количество сожженных калорий и средняя скорость.

Прибор автоматически записывает данные тренировки до 7 предыдущих сеансов.

#### Тренировка окончена

Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».

RU

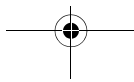
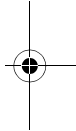
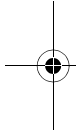




## 2 Использование OMRON Jog style

### 2.1 Меры предосторожности

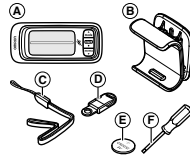
- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или иным медицинским работником.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если маленький ребенок проглотил батарею, крышку батарейного отсека или винт, немедленно обратитесь к врачу.
- Не крутите прибор за ремешок. Вращение прибора за ремешок может привести к травме.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если прибор находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
- При установке батареи необходимо соблюдать полярность.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените использованную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.
- При утилизации изделия выньте батарею и далее следуйте местным правилам по защите окружающей среды.





### 3 Описание устройства

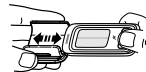
- A Основной блок
  - B Держатель
  - C Ремешок
  - D Зажим
  - E Батарея
  - F Отвертка
- \* Батарея уже установлена в прибор.  
 \* Отвертка не входит в комплект поставки.



#### Держатель

Используйте этот держатель для крепления прибора к поясному ремню или к верхней поясной части брюк.

Прикрепляйте/снимайте держатель, как показано на рисунках ниже.

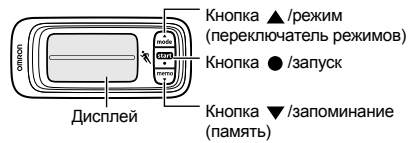


**Примечание.**  
 Прикрепляя держатель, не сжимайте его слишком сильно сверху и снизу.



### 4 Знакомство с прибором

#### ■ Основной блок



RU

#### ■ Дисплей

Индикатор тренировки (см. главу 6.3)



Индикатор низкого заряда батареи

**Примечание.** На этом рисунке показаны все элементы.

## 5 Настройки

### 5.1 Настройка времени, веса, роста и длины шага

При первом использовании прибора, или если необходимо изменить настройки, выполните следующие действия.

- 1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.

**Примечание.** Не нажимайте кнопку острым концом. Это может привести к повреждению прибора.




На дисплее мигает значение часа.


**Примечание.** Если не выполнить настройки в течение 5 минут...



- При настройке прибора в первый раз  
→ Дисплей будет отключен.
- При регулировке настроек  
→ Выполняется возврат к дисплею времени тренировки/расстояния.

\* Сведения о диапазоне настроек см. в главе 13 «Технические данные».

- 2 Настройка часа.

(1) Нажимайте  или  для выбора нужного значения.

• Нажмите  () для перехода к следующему (возврата к предыдущему).

• Удерживайте  () для быстрого перехода вперед (назад).



(2) Нажмите  для подтверждения настройки.



- 3 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать минуту.
- 4 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать вес.
- 5 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать рост.
- 6 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать длину шага для тренировки.

Настройка завершена.

#### ■ О настройке длины шага

Начальное значение длины шага, мигающее на экране, это оценка длины шага, рассчитанная по значению роста на шаге 5.

Задайте реальное значение длины шага для тренировок на основании типа тренировки (бег трусцой/ходьба) и собственного телосложения.

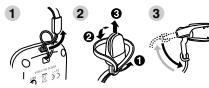
\* При настройке прибора в первый раз или после сброса настроек.

О том, как установить длину шага более точно, см. главу 6.3.

## 6 Использование OMRON Jog style

### 6.1 Сборка OMRON Jog style

- 1 Прикрепите ремешок к прибору.
- 2 Прикрепите зажим к ремешку.
- 3 Откройте и закройте зажим.



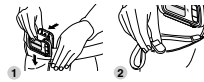
**Примечание.** Откройте зажим, чтобы снять прибор. Если неаккуратно прикреплять зажим на одежду или снимать с нее, то в зависимости от материала зажим может повредить ткань или оставить на ней следы.

### 6.2 Прикрепление прибора OMRON Jog style

**[Во время тренировки]**

#### Поясной ремень

- 1 Прикрепите держатель вместе с прибором к поясному ремню или поясной кромке шорт или брюк.
- 2 Прикрепите ремешок прибора к шортам или брюкам.



**[Когда режим тренировки выключен (ходьба)]**

Рекомендуется прикреплять прибор к поясному ремню, карману, сумке или же повесить его на шею.

#### Поясной ремень

- 1 Прикрепите держатель вместе с прибором к поясному ремню или поясной кромке шорт или брюк.
- 2 Прикрепите ремешок прибора к шортам или брюкам.



RU

#### Карман

- 1 Положите прибор в нагрудный карман или в карман брюк.
- 2 Прикрепите ремешок к краю кармана.



**Примечание.** Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк.

**Сумка**

1 Положите прибор в сумку.

**Примечания:**

- Убедитесь, что сумка не выпадет из рук.
- Убедитесь, что прибор надежно прикреплен к сумке.
- Прикрепите ремешок к краю сумки.

**Шея**

1 Прикрепите к прибору шнурок, ленточку или ремешок (можно приобрести в магазине) и повесьте его на шею.



**Примечание.** Входящие в комплект поставки ремешок и зажим предотвращают падение прибора. Не допускайте свисания прибора с пояса или сумки.

**6.3 Практическое использование OMRON Jog style****[Режим тренировки]****Включение режима бега трусцой (режим тренировки)**

1 Нажимайте  2 секунды.

Включается режим тренировки. Прибор начинает записывать расстояние, время, количество сожженных калорий и среднюю скорость.

**Примечание.** Во время тренировки на всех дисплеях отображается полоска индикатора. Начинайте тренировку, убедившись в том, что эта полоска отображается.



Полоска индикатора тренировки

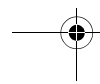
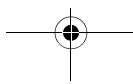
**Выключение режима бега трусцой (режим тренировки)**

2 Нажимайте  2 секунды.

Режим тренировки выключается.

**Примечания:**

- Режим тренировки выключается автоматически через 24 часа после включения.
- Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».




**[Режим измерения длины шага]**

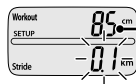
Используйте режим измерения длины шага для более точного измерения длины шага.

Примеры мест, подходящих для измерения:

- На беговой дорожке
- На маршруте бега трассой с отметками расстояния или в подобных местах



1 Отображение времени тренировки и расстояния. Обязательно выключите режим тренировки заблаговременно.

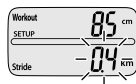
2 Нажимайте  2 секунды. Дисплей расстояния мигает.



Начальная настройка длины шага


3 Установите расстояние тренировки для измерения длины шага.

Нажимайте  или  для выбора нужного значения настройки.

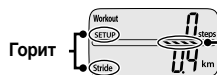


(Установка расстояния 400 м)

**Примечание.** Расстояние устанавливается с приращением 100 м. Проводите тренировку в таком месте, где расстояние можно измерять по 100 м.

4 Нажмите  для начала тренировки.


Выполните тренировку на расстоянии, введенном на шаге 3. При измерении длины шага дисплей отличается от обычного режима тренировки, как показано ниже.

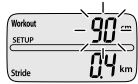




Медленно движется по дисплею


**Примечание.** Общее количество сожженных жиров и сожженных калорий, а также число шагов записывается даже при измерении длины шага. Однако время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, а также средняя скорость не записываются.





- 5 Нажмите  2 секунды для завершения тренировки. После измерения длина шага мигает.




**Примечание.** Чтобы выполнить дальнейшие регулировки, нажмите  и  для настройки длины шага.

- 6 Нажмите  для подтверждения длины шага. Отображается дисплей времени/расстояния тренировки.  
**Примечание.** Расстояние для будущих тренировок будет рассчитываться на основании новой настройки длины шага.

■ **Чтобы отменить режим измерения длины шага [Перед началом тренировки]**

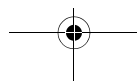
- 1 Нажмите  или , чтобы изменить расстояние на «--- KM».



- 2 Нажмите .  
Режим измерения длины шага завершается, и отображается дисплей времени/расстояния тренировки.

**[После начала тренировки]**

Чтобы отменить режим измерения длины шага во время тренировки, тренировку необходимо завершить. Завершите тренировку (см. шаг 5) и введите исходную длину шага.





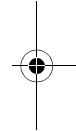
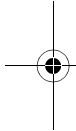
**[Режим тренировки выключен (ходьба)]**

1 Начните ходьбу.

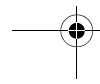
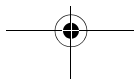
**Примечание.** Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает подсчет шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, на экране отображается число шагов, пройденных за первые 4 секунды, а затем подсчет шагов продолжается.

2 После ходьбы нажмите , чтобы просмотреть данные (см. главу 7 «Проверка результата измерения»).

Для точного подсчета шагов обязательно ознакомьтесь с разделом «Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно» в главе 7.2 до начала использования прибора.




RU



## 7 Проверка результата измерения

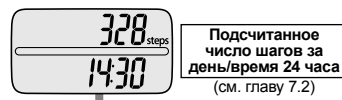
### 7.1 Действие кнопок [Экраны при выключенной тренировке]


Нажимайте  для переключения дисплея.

#### Результаты тренировки




#### Итог на сегодня



Чтобы включить режим тренировки, нажимайте  2 секунды на любом дисплее.

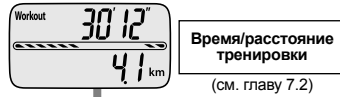


**[Во время тренировки]**


Нажимайте  для переключения дисплея.

**Примечание.** Во время тренировки на всех дисплеях мигает полоска индикатора тренировки.

**Результаты тренировки**






RU

Чтобы выключить режим тренировки, нажимайте  2 секунды на любом дисплее.

**■ Сведения о функции энергосбережения**

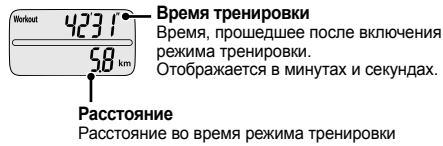
Если в течение 5 минут ни одна кнопка не нажимается, экран отключается для экономии электроэнергии. Однако прибор продолжает вести подсчет шагов.

Чтобы включить дисплей, нажмите ,  или .

## 7.2 Об отдельных дисплеях

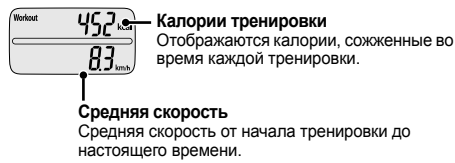
### Время/расстояние тренировки

После выключения режима тренировки значения не изменяются.




### Количество калорий/средняя скорость тренировки

После выключения режима тренировки значения не изменяются.

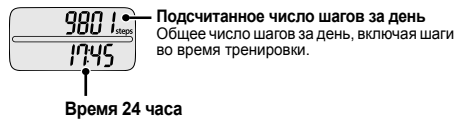


#### Примечания:

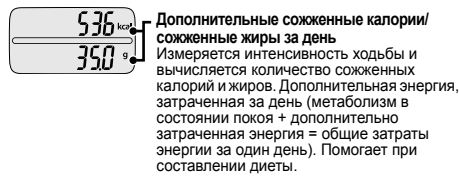
- Средняя скорость – это среднее значение скорости для времени между началом режима тренировки и его завершением. Чтобы записи были точны, нажимайте  2 секунды для отключения режима тренировки сразу после окончания тренировки.
- После того, как режим тренировки включен, значения времени, расстояния, количества калорий, сожженных во время тренировки и средней скорости для предыдущей тренировки сбрасываются и начинается новое измерение.



**Подсчитанное число шагов за день/время 24 часа**



**Дополнительные сожженные калории/сожженные жиры за день**



**Примечания:**

- Калории, сожженные во время каждой тренировки, отображаются как «Калории тренировки».
- Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».

**■ Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно**

**[При беге трусцой]**

Если прибор прикреплен в любом другом месте, кроме пояса.

**[При ходьбе]**

**Неровное движение**

- Если в сумка, в которой лежит прибор, задевает ноги или одежду и, следовательно, движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

**Непостоянная скорость ходьбы**

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.
- Во время очень медленной ходьбы.

**[При беге трусцой или ходьбе]**

**Чрезмерные движения по вертикали или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Во время упражнений, отличных от ходьбы.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).





RU

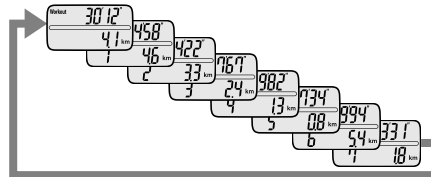
## 8 Функция памяти


Измерения за каждый день (сожженные калории и сожженный жир, число шагов) автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждый день в полночь (0:00). Однако время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, а также средняя скорость не сбрасываются до 0.

**Примечание.** Эти значения не переключаются на дисплее во время тренировки.


### 8.1 Просмотр сохраненных данных

- 1 Нажмите , чтобы выбрать тип дисплея для просмотра.
- 2 Нажмите , чтобы просмотреть результаты измерений. Отображаются значения предыдущего сеанса или предыдущего дня.
  - При каждом нажатии  можно просмотреть значения измерений для 7 предыдущих сеансов или 7 предыдущих дней.
  - Для быстрого перехода нажмите и удерживайте .



- Кроме того, чтобы выбрать тип дисплея при просмотре предыдущих результатов, можно нажать .




- Нажмите  для возврата к текущему дисплею.

#### Примечания:

- При просмотре предыдущих результатов время не отображается.
- Если не нажимать никакие кнопки более 1 минуты, выполняется возврат к дисплею, который отображался до начала использования функции памяти.

### 9 Срок службы батареи и ее замена

Если на экране мигает или постоянно горит символ , замените батарею на новую (CR2032).

Мигает	Низкий заряд батареи.
Отображается постоянно	Батарея полностью разряжена. Прибор прекращает подсчет шагов.

#### Примечания:

- Не заменяйте батарею в полночное время (0:00). Результаты измерений, полученные в день извлечения батареи, будут добавлены к результатам измерений, полученным в день установки батареи.  
(Предполагается, что батарея извлекается и заменяется новой в один и тот же день.)
- Результаты измерений для сожженных калорий, сожженных жиров и числа шагов автоматически сохраняются в памяти в начале каждого часа (например, в 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). Результаты измерений от часа вплоть до времени замены батареи для этого дня будут удалены.
- При излечении батареи время сбрасывается на значение «0:00». Установите время после вставки новой батареи (см. главу 5 «Настройки»).  
(Результаты измерений сохраняются в памяти и настройки веса, роста и длины шага не удаляются.)
- Установленная батарея предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться через 4,5 месяца.

#### Срок службы батареи

Срок службы батареи зависит от того, как часто производится тренировка и как долго используется прибор.  
Ниже приведены примеры ожидаемого срока службы батареи.

- Прибор используется постоянно
  - Прибл. 4,5 месяца (4 часа физических нагрузок ежедневно)
  - При постоянном использовании прибор работает 15 часов в день, из которых 4 часа подсчитываются шаги при ходьбе.
- Прибор используется только во время тренировок
  - Прибл. 6 месяцев
  - Предполагается, что прибор используется только при беге трусцой или ходьбе в течение 2 часов в день (примерно 10 000 шагов).

**Примечание.** В обоих случаях срок службы батареи может сократиться при увеличении времени ходьбы или физических нагрузок.

RU

### 9.1 Замена батареи

1 Вывинтите винт на крышке батарейного отсека прибора и снимите крышку в направлении стрелки.

Для ослабления винта на крышке батарейного отсека используйте отвертку, входящую в комплект поставки, или любую небольшую отвертку.



2 Выньте батарею, используя тонкую, жесткую и прочную палочку.

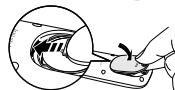
**Примечание.** Не используйте металлический пинцет или отвертку.



3 Установите батарею (CR2032) положительной стороной (+) вверх.



4 Установите на место крышку батарейного отсека, предварительно вставив фиксатор, а затем затяните винт.



### 10 Удаление всех настроек

Выполните действия ниже, чтобы удалить все результаты предыдущих измерений и настройки, включая время, вес, рост и длину шага.

1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.

**Примечание.** Не нажимайте кнопку острым концом. Это может привести к повреждению прибора.



Настройка часа мигает.

2 Нажимайте **mode** и **memory** одновременно не менее 2 секунд. После отображения «ALL Clr» появляется настройка часа. Результаты измерений, сохраненные в памяти, а также настройки времени, веса, роста и длины шага удаляются. Чтобы продолжать использовать прибор, сбросьте настройки времени, веса, роста и длины шага (см. главу 5 «Настройки»).

## 11 Техническое обслуживание и хранение

### 11.1 Техническое обслуживание

Всегда держите прибор в чистоте.

Протрите прибор сухой и мягкой тканью.

Для удаления пятен протрите прибор тканью, смоченной водой или мягким моющим средством. Затем вытрите его насухо.

#### Правила технического обслуживания и хранения

Не используйте для очистки прибора летучие жидкости (например, бензол или растворитель).

Соблюдайте следующие условия хранения.


- Не разбирайте прибор и не вносите в него изменения. Изменения и модификации, не одобренные компанией OMRON HEALTHCARE, приведут к прекращению гарантийного обслуживания.
- Не подвергайте прибор сильным ударам или вибрации, не роняйте его, не наступайте на него и не держите его под углом.
- Не погружайте прибор или какие-либо его части в воду. Прибор не является водонепроницаемым. Не мойте прибор и не касайтесь его влажными руками. Не допускайте попадания воды в прибор.
- Не подвергайте прибор воздействию очень высоких или очень низких температур, повышенной влажности, влаги или прямых солнечных лучей.
- Не храните прибор в месте, где он может подвергаться воздействию химических или коррозионных паров.



Всегда храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.

Вынимайте батарею, если прибор не предполагается использовать долгое время (3 месяца и более).

## 12 Устранение неисправностей

RU

Неисправность	Причина	Устранение
 Мигает или отображается постоянно.	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
Дисплей не изменяется.	Режим тренировки выключен.	Время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, и средняя скорость записываются только в режиме тренировки. Включите режим тренировки (см. главу 6.3).

Неисправность	Причина	Устранение
Ничего не отображается.	Не соблюдена полярность при установке батареи (+ и -).	Установите батарею с соблюдением правильной полярности (см. главу 9.1).
	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
	Включена функция энергосбережения.	Нажмите  или  (см. главу 7.1).
Дисплей расстояния работает неправильно.	Неправильная настройка длины шага.	Отрегулируйте длину шага (см. главу 6.3).
Отображаются неверные значения.	Прибор неправильно закреплен.	Следуйте инструкциям (см. главу 6.2).
	Непостоянная скорость ходьбы.	Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно (см. главу 7.2).
Отображается «Егг».	Неверные настройки.	Измените настройки (см. главу 5.1).
	Произошла ошибка.	Выньте батарею и повторно установите ее (см. главу 9.1).
Необычное изображение на дисплее, или кнопки не работают как обычно.		Выньте батарею и повторно установите ее (см. главу 9.1).

**Примечание.** Если возникает неисправность, и прибор необходимо отремонтировать, все настройки и результаты измерений удаляются. Рекомендуется записать результаты измерений.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)  
 ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1094-1105  
 Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)  
 Обновление: ACSM/AHA Recommendation; Circulation  
 2007;116:1081-1093



### 13 Технические данные

Название изделия Jog style  
 Тип HJA-300-EU/HJA-300-EK  
 Электропитание Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В  
 Срок службы батареи Прибл. 6 месяцев\* (при использовании в течение 2 часов в день [прибл. 10 000 шагов]).

**Примечание.** Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев.

**Диапазон измерений**  
**Результаты тренировки**  
 Время: от 0'00" до 1440'00"  
 Расстояние: от 0,0 до 999,9 км  
 Сожженные калории: от 0 до 59 999 ккал  
 Средняя скорость: от 0,0 до 999,9 км/час  
**Итог сегодняшнего дня**  
 Сожженные калории сегодня: от 0 до 59 999 ккал  
 Сожженный жир сегодня: от 0,0 до 999,9 г  
 Число шагов сегодня: от 0 до 999 999 шагов  
 Время: от 0:00 до 23:59

**Емкость памяти**  
**Результаты тренировки**  
 Время: от 1 до 7 предыдущих измерений  
 Расстояние: от 1 до 7 предыдущих измерений  
 Сожженные калории: от 1 до 7 предыдущих измерений  
 Средняя скорость: от 1 до 7 предыдущих измерений  
**Итог сегодняшнего дня**  
 Сожженные калории сегодня: от 1 до 7 дней назад  
 Сожженный жир сегодня: от 1 до 7 дней назад  
 Шагов сегодня: от 1 до 7 дней назад

**Диапазон настроек**  
 Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей)  
 Вес: от 30 до 136 кг с шагом 1 кг  
 Рост: от 100 до 199 см с шагом 1 см  
 Длина шага: от 30 до 250 см с шагом 1 см  
 От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности

**Рабочая температура/влажность**  
**Внешние размеры**  
 75,5(Ш) × 33,5(В) × 11,8(Г) мм

**Масса**  
 Прибл. 28 г (включая батарею)

**Комплект поставки**  
 Монитор активности, держатель, ремешок, зажим, литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В, отвертка и руководство по эксплуатации

RU

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данное изделие OMRON изготовлено в условиях применения системы строгого контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Япония.

\* Срок службы новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.

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, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Заявляемые изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.





**Надлежащая утилизация продукта  
(использованное электрическое и  
электронное оборудование)**

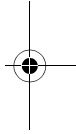
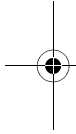
Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите 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.

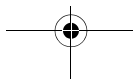
Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами.

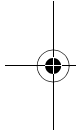
Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.



Утилизация отработанных батареек должна производиться в соответствии с установленными правилами утилизации аккумуляторных батарей.



Батарея

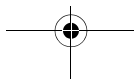




 <b>Производитель</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONIA
<b>Представитель в ЕС</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НИДЕРЛАНДЫ <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Производственное подразделение</b>	<b>OMRON (DALIAN) CO., LTD.</b> <b>(ОМРОН (ДАЛЯНЬ) НО., ЛТД.)</b> Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, CHINA (Экономик энд Техникал Девелопмент Зоне Дальянь 116600, НИТАЙ)
<b>Филиал</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K. <b>OMRON MEDIZINTECHNIK          HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, ГЕРМАНИЯ <a href="http://www.omron-medizintechnik.de">www.omron-medizintechnik.de</a> <b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex ФРАНЦИЯ

RU

Сделано в Китае










AR



<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, اليابان 617-0002	الشركة المصنعة 
<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp هولندا www.omron-healthcare.com	جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي 
<b>OMRON (DALIAN) Co., Ltd.</b> Dalian, الصين	منشأة التصنيع
<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K.	الشركات التابعة
<b>OMRON MEDIZINTECHNIK  HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> John-Deere-Str. 81a 68163 Mannheim, ألمانيا www.omron-medizintechnik.de	
<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, فرنسا	

صنع في الصين

  
**التخلص السليم من هذا المنتج  
(معدات كهربائية وإلكترونية مستهلكة)**

تشير هذه العلامة الموجودة على المنتج أو المطبوعات الخاصة به إلى حتمية عدم التخلص منه مع المخلفات المنزلية الأخرى عندما يصبح غير صالح للاستخدام. للحيلولة دون تعرض البيئة أو الصحة البشرية لأي أذى ينجم عن التخلص غير الموجه من النفايات، يرجى عزل هذا الجهاز عن أنواع المخلفات الأخرى وإعادة تدويره بشكل موثوق به وذلك لدعم إعادة استخدام موارد الخامات بشكل دائم.

يجب على من يستخدمون الجهاز بالمنزل الاتصال بالمكان الذي ابتاعوا الجهاز منه أو المكتب الحكومي المحلي التابعين له للحصول على معلومات بخصوص المكان الذي يمكن التوجه إليه بالجهاز لإعادة تدويره بشكل لا يمثل خطراً على البيئة.

يجب على من يستخدمون الجهاز داخل نطاق مؤسسي الاتصال بالمورد ومراجعة بنود وشروط عقد الشراء.

يجب ألا يختلط هذا المنتج مع المخلفات التجارية الأخرى المقرر التخلص منها.

يجب التخلص من البطاريات المستهلكة وفقاً للوائح المحلية للتخلص من البطاريات.

  
البطارية

AR

### ١٣ البيانات التقنية

اسم المنتج Jog style  
النوع HJA-300-EY/HJA-300-EK  
مصدر الطاقة بطارية ليثيوم ٣ فولت من النوع CR2032  
عمر البطارية حوالي ٦ أشهر\* (عند استخدامها ساعتين يوميًا [حوالي ١٠٠٠٠ خطوة]).  
ملاحظة: البطارية المقتمة للاستخدام التجريبي. قد ينقضي عمر هذه البطارية خلال ٦ أشهر.

#### نطاق القياس

#### نتائج التمرين

الوقت "٠٠:٠٠" إلى "٠٠:١٤٤٠"  
المسافة ٠,٠ إلى ٩٩٩,٩ كم  
السرعات المحروقة ٠ إلى ٩٩٩,٩ كيلو كالوري  
متوسط السرعة ٠,٠ إلى ٩٩٩,٩ كم/ساعة  
إجمالي اليوم  
السرعات المحروقة اليوم ٠ إلى ٩٩٩,٩ كيلو كالوري  
الدهون المحروقة اليوم ٠,٠ إلى ٩٩٩,٩ جرام  
الخطوات اليوم ٠ إلى ٩٩٩٩٩,٩ خطوة  
الوقت ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩

#### سعة الذاكرة

#### نتائج التمرين

الوقت ١ إلى ٧ قياسات سائفة  
المسافة ١ إلى ٧ قياسات سائفة  
السرعات المحروقة ١ إلى ٧ قياسات سائفة  
متوسط السرعة ١ إلى ٧ قياسات سائفة  
إجمالي اليوم  
السرعات المحروقة اليوم ١ إلى ٧ أيام مضت  
الدهون المحروقة اليوم ١ إلى ٧ أيام مضت  
الخطوات اليوم ١ إلى ٧ أيام مضت

#### نطاق الإعدادات

الوقت: من ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩ (شاشة عرض بنظام ٢٤ ساعة)  
الوزن: ٣٠ إلى ١٣٦ كجم بوحدة قياس ١ كجم  
الارتفاع: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم بوحدة قياس ١ سم  
طول الخطوة: من ٣٠ إلى ٢٥٠ سم بوحدة قياس ١ سم  
١٠- درجة مئوية إلى ٤٠+ درجة مئوية/٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية

#### درجة حرارة التشغيل/الرطوبة

#### الأبعاد الخارجية

٧٥٠,٥ (عرض) ٣٣,٥ (ارتفاع) ١١,٨ (عمق) ملم

#### الوزن

حوالي ٢٨ جم (بما في ذلك البطارية)

#### المحتويات

جهاز مراقبة النشاط، وحامل، وشريط الربط، والمشبك وبطارية ليثيوم ٣ فولت نوعها CR2032 ومفك دليل الإرشادات

هذه المواصفات خاضعة للتغيير دون إخطار. تم إنتاج منتج OMRON هذا في ظل نظام الجودة الصارم الذي تنتجه شركة OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. باليابان.  
\* عمر البطارية الجديدة قائم على الاختبار الذي أجرته OMRON.

تضمن OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء.

لا يشمل الضمان البطارية أو التغليف أو/أو تلفيات من أي نوع نتيجة لسوء الاستخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام المادي) من قبل المستخدم. يتم استبدال المنتجات المستحقة فقط عند إعادتها مع الفاتورة الأصلية / إيصال الدفع النقدي.





الإصلاح	السبب	الظاهرة
أدخل البطارية بالمحاذاة الصحيحة (راجع الفصل ١-٩).	أقطاب البطارية (+ و-) محاذية للأجاءات الخاطئة.	لا يوجد شيء معروض.
ركب بطارية ليثيوم قوتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاد طاقتها.	
اضغط إما على  أو  أو  (راجع الفصل ١-٧).	وظيفة توفير الطاقة نشطة.	
تعديل طول الخطوة (راجع الفصل ٣-٦).	إعدادات طول الخطوة غير صحيحة.	عرض المسافة غير صحيح.
اتبع الإرشادات (راجع الفصل ٢-٦).	تم توصيل الجهاز بشكل خاطئ.	القيم المعروضة غير صحيحة.
حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة (راجع الفصل ٢-٧).	تمشى بسرعة غير ثابتة.	
قم بتغيير الإعدادات (راجع الفصل ١-٥).	الإعدادات غير صحيحة.	
قم بإزالة البطارية ثم إدخالها مرة أخرى (راجع الفصل ١-٩).	حدث خلل.	تظهر رسالة (خطأ) "Err".
قم بإزالة البطارية ثم إدخالها مرة أخرى (راجع الفصل ١-٩).	الأزرار لا تعمل.	شاشة العرض غير عادية أو الأزرار لا تعمل بشكل طبيعي.

**ملاحظة:** إذا حدث خلل واحتجت إلى إصلاح الجهاز، فسيتم حذف كافة الإعدادات ونتائج القياسات. لذا نوصيك بتسجيل نتائج القياسات.

النشاط البدني والصحة العامة في البالغين المتقدمين في السن (M. E. Nelson; et al.)  
توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي/ جمعية القلب الأمريكية (ACSM/AHA)؛ دورية  
2007;116:1094-1105

النشاط البدني والصحة العامة (W. L. Haskell; et al.)  
تحديث: توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي/ جمعية القلب الأمريكية (ACSM/AHA)؛  
دورية 2007;116:1081-1093

AR

## ١١ الصيانة والتخزين

### ١١-١ الصيانة

حافظ دوماً على نظافة الجهاز.

يجب تنظيف الجهاز باستخدام قطعة قماش ناعمة وجافة.  
لإزالة البقع الصعبة، امسح الجهاز بقطعة قماش رطبة مبللة بالماء أو منظف متعادل.  
ثم امسحه ليجف.

### احتياطات الصيانة والتخزين

تجنب استخدام السوائل المتطايرة مثل البنزين أو المرقق لتنظيف الجهاز.  
الرجاء مراعاة شروط التخزين التالية.

- تجنب فك الجهاز أو تعديله. حيث ستؤدي أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة من OMRON HEALTHCARE إلى إبطال ضمان المستخدم.
- تجنب تعريض الجهاز لصددمات أو اهتزازات قوية أو إسقاطه أو المشي فوقه أو تركه موضوعاً بزاوية.
- تجنب غمر الجهاز أو أي من مكوناته في الماء. حيث إن الجهاز ليس مقاوماً للماء. تجنب غسله أو لمسه بأي مبللة. احرص على ألا يتسرب الماء إلى داخل الجهاز.
- تجنب تعريض الجهاز إلى درجات الحرارة أو الرطوبة أو النداءة الشديدة أو ضوء الشمس المباشر.
- تجنب تخزين الجهاز في مكان يكون فيه معرضاً للأبخرة الكيميائية أو المسببة للتآكل.

احرص دوماً على تخزين الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.

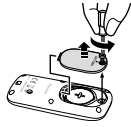
قم بآلة البطاريات إذا كان الجهاز لن يُستخدم لفترة طويلة (٣ أشهر أو أكثر).

## ١٢ استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الإصلاح	السبب	الظاهرة
ركب بطارية ليثيوم فورتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاذ طاقتها.	 يومض أو يظهر باستمرار.
يتم تسجيل وقت التمرين والمسافة والسرعات المحروقة خلال التمرين ومتوسط السرعة فقط في وضع التمرين. بدء وضع التمرين (راجع الفصل ٣-٦).	تم إيقاف تشغيل وضع التمرين.	لا تتغير شاشة العرض.

#### ١-٩ استبدال البطارية

١ قم بفك برغي غطاء البطارية الموجود على ظهر الجهاز، وإزالة غطاء البطارية عن طريق نزعه في اتجاه السهم. استخدم المفك المقدم أو استخدم مفكاً صغيراً لفك برغي غطاء البطارية.



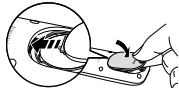
٢ قم بإزالة البطارية باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة. ملاحظة: تجنب استخدام ملقاط معدني أو مفك.



٣ أدخل البطارية (CR2032) مع جعل الجانب الموجب (+) لأعلى.



٤ استبدل غطاء البطارية عن طريق تحريك الماسك للداخل أو لا ثم اربط البرغي.



#### ١٠ حذف كافة الإعدادات



اتبع الإجراء التالي لحذف كافة نتائج وإعدادات القياسات السابقة، بما فيها الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة.

١ اضغط على الزر SET (تعيين) على ظهر الجهاز باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.

ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام سن حاد. حيث قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف.



سوف يومض إعداد الساعة.


٢ قم بالضغط على  و  في نفس الوقت لمدة ثابنتين على الأقل.

بعد ظهور "تم مسح الكل" "ALL Clr"، سوف يظهر إعداد الساعة.

يتم حذف نتائج القياسات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى إعدادات الوزن والارتفاع وطول الخطوة. لمواصلة استخدام الجهاز، قم بإعادة تعيين إعدادات الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة (راجع الفصل ٥ "الإعدادات").

AR

## ٩ عمر البطارية واستبدالها

إذا كان الرمز  يُصدر وميضًا أو يظهر على شاشة العرض، فقم باستبدال البطارية ببطارية (CR2032) جديدة.

وميض	طاقة البطارية منخفضة.
الظهور باستمرار	نفدت طاقة البطارية. يتوقف الجهاز عن عد الخطوات.

### ملاحظات:

- لا تستبدل البطارية في حوالي منتصف الليل (٠:٠٠). سيتم إضافة نتائج القياسات لليوم الذي تم إزالة البطارية فيه إلى نتائج القياسات لليوم الذي تم إدخال البطارية فيه.  
(من المفترض أن يتم إزالة البطارية واستبدالها ببطارية جديدة في نفس اليوم.)
- يتم تخزين نتائج القياسات للسرعات والدهون المحروقة وعدد الخطوات تلقائيًا في الذاكرة على الساعة (على سبيل المثال في الساعة ٠٠:٠٠، ٠١:٠٠، ٠٢:٠٠، ٠٣:٠٠، ٠٤:٠٠، ٠٥:٠٠، ٠٦:٠٠، ٠٧:٠٠، ٠٨:٠٠، ٠٩:٠٠، ١٠:٠٠، ١١:٠٠، ١٢:٠٠). سيتم حذف نتائج القياسات من الساعة حتى وقت استبدال البطارية لهذا اليوم.
- عندما تتم إزالة البطارية، سيتم إعادة تعيين الوقت إلى "٠٠:٠٠". قم بتعيين الوقت بعد إدخال البطارية الجديدة (راجع الفصل "الإعدادات").
- (لا يتم حذف نتائج القياسات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى إعدادات الوزن والارتفاع وطول الخطوة.)
- البطارية الموصلة للاستخدام التجريبي. قد تنفذ هذه البطارية خلال ٤,٥ شهر.

### عمر البطارية

سيختلف عمر البطارية حسب عدد مرات التدريب وطول مدة ارتداء الجهاز. تقدم الأمثلة التالية دليلًا لعمر البطارية المتوقع.

- الارتداء خلال الحياة اليومية
  - حوالي ٤,٥ شهر (٤ ساعات من النشاط كل يوم)
  - يتم تحديد الحياة اليومية بحيث يتم ارتداء الجهاز لمدة ١٥ ساعة، تُحسب من بينها ٤ ساعات خطوات مشي.
- الارتداء فقط خلال التمرينات
  - حوالي ٦ أشهر
  - يشير ذلك إلى أنه يتم ارتداء الجهاز أثناء الهرولة أو المشي لمدة ساعتين (حوالي ١٠٠٠٠ خطوة) يوميًا.

ملاحظة: في كلا الحالتين، قد تكون حياة البطارية أقصر إذا زاد مقدار المشي أو النشاط.

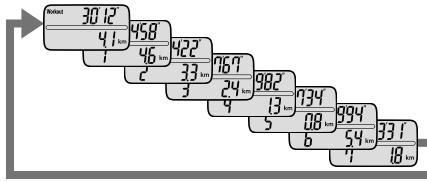
## ٨ وظيفة الذاكرة

يتم تخزين القياسات الخاصة بكل يوم (السرعات المحروقة، الدهون المحروقة، عدد الخطوات) تلقائيًا في الذاكرة ويتم إعادة تعيينها على ٠ في منتصف الليل (٠:٠٠) يوميًا. لكن لا يتم إعادة تعيين زمن التمرين والمسافة والسرعات المحروقة خلال التمرين ومتوسط السرعة على ٠. **ملاحظة:** لا تبديل القيم شاشة العرض خلال تمرين ما.

### ١-٨ استدعاء البيانات

- ١ اضغط على **mode** لتحديد نوع شاشة العرض التي تريد مشاهدتها.
- ٢ اضغط على **memo** لعرض نتائج القياسات. يتم عرض قيم الوقت السابق أو اليوم السابق.

  - مع كل ضغط على **memo**، يمكنك عرض قيم القياسات حتى سبع مرات سابقة أو سبعة أيام سابقة.
  - واصل الضغط على **memo** للتقدم سريعًا.



- يمكنك أيضًا الضغط على **mode** لتحديد نوع شاشة العرض التي ترغب في رؤيتها أثناء عرض النتائج السابقة.



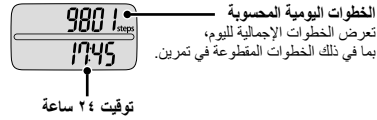
- اضغط على **memo** للرجوع إلى شاشة العرض الحالية.

AR

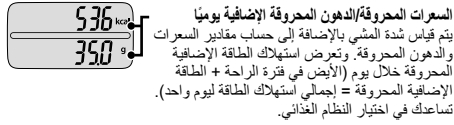
- لا يتم عرض الوقت أثناء عرض النتائج السابقة.
- عند عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن دقيقة، تعود شاشة العرض إلى شاشة العرض التي كانت موجودة قبل أن تبدأ وظيفة الذاكرة.



#### الخطوات اليومية المحسوبة/٢٤ ساعة



#### السرعات المحروقة/الدهون المحروقة الإضافية يوميًا



#### ملاحظات:

- يتم عرض السرعات المحروقة لكل تمرين في شكل "سرعات تمرين".
- إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "أحسن" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.

#### ■ حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة [أثناء الهرولة]

عند تركيب الجهاز بكمكان آخر غير الخصر.

#### [عند المشي]

##### عدم انتظام الحركة

- عند وضع الجهاز في حقيبة تتحرك بشكل غير منتظم بسبب ارتطامها بقدمك أو ملابسك.
- عند تعليق الجهاز في الخصر أو حقيبة.

##### تفاوت سرعة المشي

- عند الانتقال من مكان لآخر أو ارتداء صندل وهكذا.
- عندما لا تستطيع المشي بسرعة ثابتة في منطقة مزدحمة.
- عند المشي ببطء شديد.

#### [عند الهرولة أو المشي]

##### الحركة الرأسية أو الاهتزاز بشكل مبالغ فيه

- عند الوقوف و/أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضات أخرى بخلاف المشي.
- عند صعود السلالم أو نزولها أو الصعود والنزول على منحدر شاهق.
- عند وجود اهتزاز رأسي أو أفقي في مركبة متحركة مثل العجلة أو السيارة أو القطار أو الحافلة.



## ٢-٧ حول شاشات العرض الفردية

### وقت/مسافة التمرين

لا تتغير القيمة بعد إيقاف وضع التمرين.



**وقت التمرين**  
الوقت المستغرق منذ بدء وضع التمرين.  
يتم عرضه بالدقائق والثواني.

**المسافة**

المسافة المقطوعة أثناء وضع التمرين.

### سعات التمرين/متوسط السرعة

لا تتغير القيمة بعد إيقاف وضع التمرين.




**سعات التمرين**  
تعرض السعات المحروقة لكل تمرين.

**متوسط السرعة**

متوسط السرعة من بدء التمرين إلى الوقت الحالي.

### ملاحظات:

- شاشة عرض متوسط السرعة تعرض متوسط السرعة للوقت المتخلل بين بدء وضع التمرين ووقت إيقاف التمرين. للاحتفاظ بسجل دقيق، اضغط على  لمدة ثانيتين لإيقاف وضع التمرين بمجرد الانتهاء من التمرين.
- عند بدء وضع التمرين، تتم إعادة تعيين قيم وقت التمرين والمسافة وسعات التمرين المحروقة ومتوسط السرعة الخاصة بالتمرين السابق ويبدأ القياس.

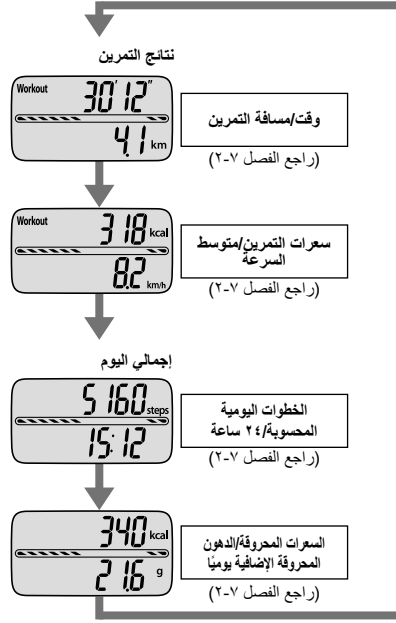
AR



شاشة عرض بدء التمرين

### [إنشاء التمرين]

اضغط على **mode** لتغيير شاشة العرض.  
ملاحظة: أثناء التمرين، يوضع شريط مؤشر التمرين على شاشة الجهاز في جميع شاشات العرض.



لإيقاف التمرين، اضغط على **stop** لمدة ثابتيين أثناء أي من شاشات العرض.

### ■ حول وظيفة توفير الطاقة


لتوفير الطاقة، سيتم إطفاء شاشة عرض الجهاز في حالة عدم الضغط على أي زر لمدة تزيد عن ٥ دقائق. لكن سيستمر الجهاز في مراقبة عدد الخطوات.  
اضغط على **mode** أو **stop** أو **start** لإعادة تشغيل شاشة العرض.

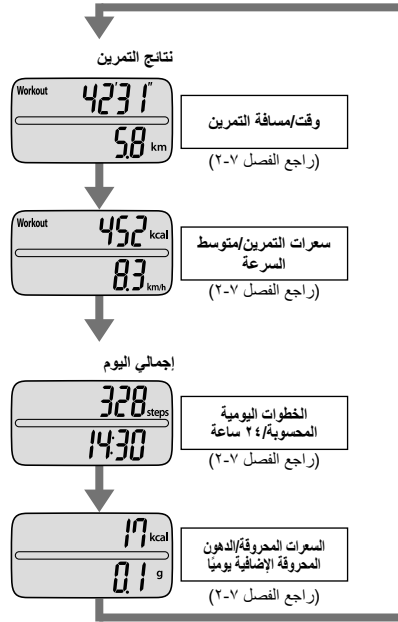


٧ فحص نتائج القياس


١-٧ تدفق تشغيل الأزرار

[شاشات توقف التمرين]

اضغط على  لتغيير شاشة العرض.



AR

لبدء التمرين، اضغط على  لمدة ثابنتين أثناء أي من شاشات العرض.




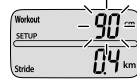
### [[إيقاف وضع التمرين (المشي)]]



- ١ ابدأ المشي.  
**ملاحظة:** لتجنب عد الخطوات التي ليست جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى من المشي. في حالة استمرار المشي لأكثر من ٤ ثوانٍ، فإنه يعرض عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى ثم يستمر في العد.
- ٢ بعد المشي، اضغط على **إيقاف** لقراءة البيانات (راجع الفصل ٧ "فحص نتائج القياس").


لضمان الحصول على عدد خطوات دقيق، تأكد من قراءة "حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عد الخطوات بدقة" في الفصل ٧-٢ قبل استخدام الجهاز.



- ٥ اضغط على  لمدة ثانيتين لإنهاء التمرين. يومض طول الخطوة بعد إجراء القياس.





**ملاحظة:** إذا أردت إجراء المزيد من عمليات الضبط، فاضغط على  و  لضبط طول الخطوة.


- ٦ اضغط على  لتأكيد طول الخطوة. تظهر شاشة وقت/مسافة التمرين. **ملاحظة:** سيتم حساب شاشة عرض المسافة للتمرين القائمة باستخدام إعداد طول الخطوة الجديد.

#### ■ لإلغاء وضع قياس طول الخطوة

[قبل بدء التمرين]

- ١ اضغط على  أو  لتغيير شاشة عرض المسافة إلى " - - - km".



- ٢ اضغط على  يتم إنهاء وضع قياس طول الخطوة وتظهر شاشة وقت/مسافة التمرين.

[بعد بدء التمرين]

لإلغاء وضع قياس طول الخطوة أثناء التمرين، يجب إنهاء التمرين. قم بإيقاف التمرين (راجع الخطوة ٥) وأدخل طول الخطوة الأصلي.

AR

### [وضع قياس طول الخطوة]

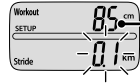
استخدم وضع قياس طول الخطوة لتحديد طول الخطوة بدقة أكبر.

أمثلة على الأماكن المناسبة:

- في ساحة للجري
- مضمار للهرولة محدد المسافات أو أماكن مشابهة

١ قم بعرض وقت التمرين والمسافة.  
تأكد من إيقاف وضع التمرين في الأول.

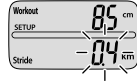
٢ اضغط على الزر (mode) لمدة ثلاثين ثوانين.  
تومض شاشة عرض المسافة.



إعداد طول الخطوة الأولي

٣ قم بتعيين مسافة التمرين لقياس طول الخطوة.

اضغط على (mode) أو (memo) لتحديد القيمة المطلوبة للإعداد.



(تعيين مسافة بطول ٤٠٠ م)

ملاحظة: يتم تعيين المسافة بزيادات قدرها ١٠٠م. قم بإجراء التمرين في مكان حيث تستطيع قياس مسافة قدرها ١٠٠م.

٤ اضغط على (mode) لبدء التمرين.

قم بإجراء تمرين للمسافة التي تم إدخالها في الخطوة ٣.  
أثناء قياس طول الخطوة، تكون شاشة العرض مختلفة عن وضع التمرين العادي، كما هو موضح أدناه.



تتحرك ببطء على شاشة العرض

ملاحظة: حتى عند قياس طول الخطوة، يتم تسجيل إجمالي السرعات والدهون المحروقة وعدد الخطوات. ومع ذلك، لا يتم تسجيل وقت التمرين والمسافة وسرعات التمرين المحروقة ومتوسط السرعة.



#### الحقيبة

١ ضع الجهاز في حقيبتك.

#### ملاحظات:

- تأكد من إمساك الحقيبة جيدًا.
- تأكد من تثبيت الجهاز بإحكام في الحقيبة.
- تثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الحقيبة.

#### الرقبة

١ قم بتوصيل خيط أو شريط أو سلسلة مفاتيح متوفرة تجاريًا بالجهاز وعلقها في رقبتك.



ملاحظة: الغرض من الشريط والمشبك المضمنين هو حماية الجهاز من السقوط. لا تعلق الجهاز في الخصر أو الحقيبة.

### ٣-٦ الاستخدام الفعلي لجهاز OMRON Jog style

#### [وضع التمرين]

وضع بدء الهروولة (وضع التمرين)

١ اضغط على الزر  لمدة ثانيتين.

يبدأ وضع التمرين.

يبدأ الجهاز في تسجيل المسافة والوقت والسرعات المحروقة ومتوسط السرعة. ملاحظة: أثناء التمرين، يظهر شريط مؤشر التمرين على جميع شاشات العرض. ابدأ في التمرين بعد التحقق من عرض الشريط.



شريط مؤشر التمرين



وضع إيقاف الهروولة (وضع التمرين)

٢ اضغط على الزر  لمدة ثانيتين.

يتوقف وضع التمرين.

#### ملاحظات:

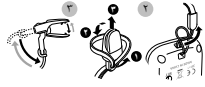
- يتوقف وضع التمرين تلقائيًا بعد مرور ٢٤ ساعة على بدنه.
- إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "احسنت" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.

AR



## ٦ استخدام جهاز OMRON Jog style

### ١-٦ تركيب جهاز OMRON Jog style



- ١ قم بتوصيل شريط الربط بالجهاز.
  - ٢ قم بتوصيل المشبك بشريط الربط.
  - ٣ افتح المشبك وأغلقه.
- ملاحظة: اضغط على المشبك لفتحه عند إزالة الجهاز. قد يؤدي المشبك إلى حدوث تلف أو قطع في ملابسك عند توصيله أو إزالته بقوة وذلك بناء على المادة المصنوع منها.

### ٢-٦ كيفية توصيل جهاز OMRON Jog style

#### [إنشاء التمرين]

##### الحزام



- ١ قم بتهيئة الحامل مع الجهاز في شريط أو حزام السروال القصير أو السروال الطويل.
  - ٢ قم بتهيئة الشريط في السروال القصير أو الطويل.
- ملاحظة: احرص دائماً على تثبيت الجهاز على الخصر أثناء الهرولة.

#### [إنشاء إيقاف التمرين (المشي)]

نوصي بتهيئة الجهاز على الحزام أو الجيب أو الحقيبة أو تعليقه في الرقبة.

##### الحزام



- ١ قم بتهيئة الحامل مع الجهاز في شريط أو حزام السروال القصير أو السروال الطويل.
- ٢ قم بتهيئة الشريط في السروال القصير أو الطويل.

##### الجيب



- ١ ضع الجهاز في الجيب العلوي الأمامي أو جيب السروال.
  - ٢ ثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الجيب.
- ملاحظة: لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال.

## ٥ الإعدادات

### ١-٥ إعداد الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة

عند استخدام الجهاز لأول مرة أو إذا أردت تغيير الإعدادات، اتبع الخطوات التالية.



١ اضغط على الزر SET (تعيين) على ظهر الجهاز باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.

ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام سن حاد. حيث قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف.

تومض الساعة على شاشة العرض.

ملاحظة: في حالة عدم تعيين أي إعدادات لمدة تزيد عن ٥ ثوانٍ...

• عند إعداد الجهاز للمرة الأولى

← يتم إيقاف تشغيل شاشة العرض.

• عند ضبط الإعدادات

← تعود شاشة العرض إلى شاشة عرض وقت/مسافة التمرين.

\* لمعرفة تفاصيل نطاق الإعدادات، راجع الفصل ١٣ "البيانات التقنية".

٢ إعداد الساعة.



(١) اضغط على (MEMO) أو (MEMO) لتحديد القيمة المطلوبة للإعداد.

• اضغط على (MEMO) للتقديم للرجوع للخلف بمقدار خطوة واحدة.

• اضغط باستمرار على (MEMO) للتقديم للرجوع للخلف بسرعة.

(٢) اضغط على (MEMO) لتأكيد الإعداد.



٣ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الدقائق.

٤ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الوزن.

٥ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الارتفاع.

٦ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين طول الخطوة للتمرين.

بهذا يكون قد اكتمل الإعداد.

### ■ حول إعداد طول الخطوة

القيمة الأولية لطول الخطوة\* التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من إعداد الارتفاع في الخطوة ٥.

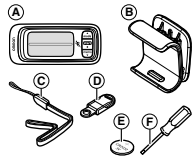
قم بتعيين طول الخطوة الفعلي المراد استخدامه للتمرين استنادًا إلى نوع التدريب (هرولة/مشي) الذي ستستخدمه وبنيتك.

\* عند إعداد الجهاز للمرة الأولى، أو بعد إعادة تعيين الإعدادات.

راجع الفصل ٦-٣، إذا كنت ترغب في تعيين طول الخطوة بشكل أكثر دقة.

AR

### ٣ نظرة عامة



- A الجهاز الأساسي
- B الحامل
- C شريط الربط
- D مشبك
- E البطارية
- \* البطارية مركبة بالفعل في الجهاز.
- F مقف

### الحامل

استخدم هذا الحامل عند وضع الجهاز على الحزام أو في أعلى سروال.

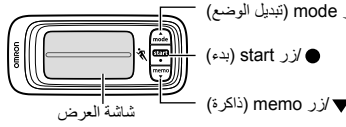
ملاحظة: عند تركيب الحامل، لا تمسكه بقوة من الجزء العلوي أو الجزء السفلي.

قم بتركيب/إزالة الحامل كما هو موضح في الرسوم التوضيحية أدناه.



### ٤ تعرّف على الجهاز

#### ■ الجهاز الأساسي

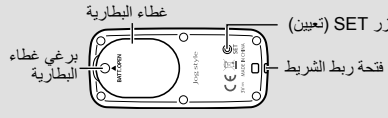


▲ زر mode (تبدل الوضع)

● زر start (بدء)

▼ زر memo (ذاكرة)

#### (ظهر الجهاز الأساسي)



غطاء البطارية

زر SET (تعيين)

برغي غطاء

البطارية

#### ■ شاشة العرض

مؤشر التمرين  
(راجع الفصل ٦-٣)



مؤشر انخفاض طاقة البطارية

ملاحظة: يعرض هذا الرسم التوضيحي كافة العناصر.



## ٢ استخدام جهاز OMRON Jog style

### ١-٢ تتيهات

- لا تنظر إلى شاشة العرض أثناء الهرولة. احرص دائماً على التوقف حيث إنه من دواعي السلامة أن تفعل ذلك قبل النظر في شاشة العرض.
- اتصل بالطبيب أو موفر الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو برنامج تدريبات.
- احرص دائماً على أخذ راحة إذا شعرت بالإرهاق أو أحسست بألم أثناء التمرين. وإذا استمر الألم أو الانزعاج، فتوقف فوراً عن التمرين واستشر الطبيب.
- احفظ الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.
- في حالة ابتلاع الأطفال للبطارية أو غطاء البطارية أو البرغي، استشر الطبيب في الحال.
- لا تحرك الجهاز من شريط الربط. حيث قد يؤدي تحريك الجهاز أثناء الإمساك بشريط الربط إلى إحداث ضرر.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال. حيث يمكن أن يتلف الجهاز إذا جلست أثناء وجوده في جيبك.
- إذا دخل سائل البطارية في عينيك، فاغسلهما على الفور بكمية وفيرة من الماء النظيف. واستشر الطبيب في الحال.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، اغسلها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف.
- تجنب إدخال البطارية مع وجود الأقطاب في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دوماً على استخدام نوع البطارية الموصى به.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة في الحال.
- قم بإزالة البطارية من الجهاز إذا كنت لن تستخدمه لفترة زمنية طويلة (حوالي ٣ أشهر أو أكثر).
- لا ترم البطارية في النار لأنها قد تنفجر.
- عند التخلص من المنتج، قم بإزالة البطارية واتبع اللوائح المحلية الخاصة بحماية البيئة.

AR

## ١ مقدمة

عزيزي العميل،  
نشكرك على شراء جهاز مراقبة النشاط عالي الجودة من OMRON إن جهاز Jog style الجديد يقيس نشاطك البدني بدقة ويساعدك في الاستفادة من نظامك الغذائي أو يحفزك على تحقيق هدفك اليومي المرتبط بالمشي.  
يستخدم جهاز OMRON Jog style HJA-300 تقنية Active Engine الجديدة من OMRON لقياس قوة التمرين ومقدارها، الذي يتراوح بين المشي والهرولة والجري.  
وبالإضافة إلى قياس عدد الخطوات وعدد السرعات المحروقة أثناء الأنشطة اليومية، فإنه يحتفظ بسجل لكل تمرين. وبذلك يكون مفيداً في التخطيط لبرنامج تمرين على أساس كثافة التدريب.

### ■ تقنية Active Engine

تستطيع هذه التقنية المقدمة من OMRON اكتشاف وحساب أية إشارات سرعة أو بطء ناتجة عن النشاط البدني بشكل دقيق.  
ولا تقتصر تقنية Active Engine على إتاحة مراقبة النشاط البدني للمشبي فحسب، ولكنها تستطيع أيضاً تسجيل نشاط الهرولة الأكثر شدة في الوقت الحقيقي وحساب مقدار السرعات المحروقة.

### ■ التمرين

بالنسبة لمعظم الأنشطة المتعلقة بالصحة، يعني "التمرين" برنامج تدريبي لتحسين اللياقة. ومع ذلك، يستخدم هذا المصطلح في دليل الإرشادات هذا للإشارة إلى فترة تدريب الهرولة أو المشي.

### ■ ميزات OMRON Jog style

#### السرعات المحروقة/الدهون المحروقة

من خلال قياس شدة النشاط، يستطيع الجهاز حساب مقدار الدهون والسرعات المحروقة.

#### وضع التمرين

يسجل وضع التمرين الوقت المتخلل بين بدء التمرين وإيقافه في شكل سجل فردي، باستخدام ساعة توقيت مثل شاشة العرض (راجع الفصل ٦-٣).  
وتتضمن البيانات كلاً من المسافة والوقت والسرعات المحروقة ومتوسط السرعة لكل تمرين.

يسجل الجهاز بيانات التمرين تلقائياً لما يصل إلى ٧ جلسات تمرين سابقة.

#### توقف التمرين

إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "أحسننت" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.