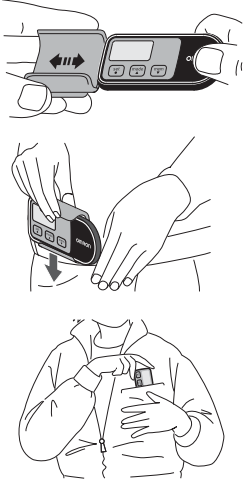
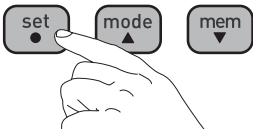


## 1.



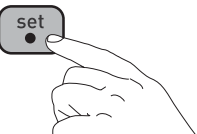
**Produkt anbringen:**

## 2.



**Aktivieren:** Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.

## 3.



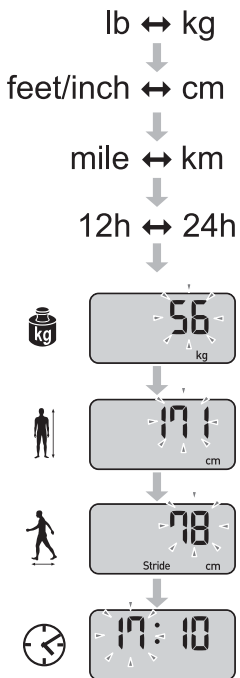
**Grundeinstellung:**  
Drücken Sie 2 Sek. die Taste ●. Wechseln Sie die Einheiten mit ▲▼. Bestätigen Sie mit Taste ●.

**Hinweis:**  
Wenn die Anfangseinstellungen nicht korrekt sind, sind die Messergebnisse möglicherweise nicht genau.

**Kalorienverbrauch**  
Durch Messung Ihrer Betätigungsintensität kann das Gerät den Kalorienverbrauch errechnen.

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

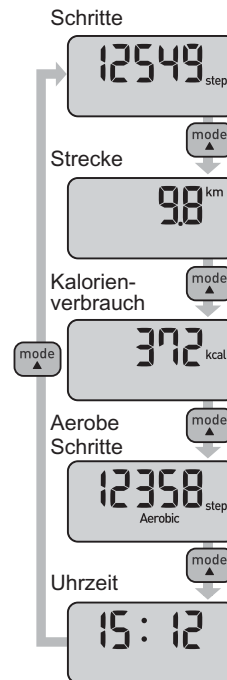
**Hinweise zur Batteriesparfunktion**  
Wird 5 Minuten lang keine Taste gedrückt, schaltet das Display des Geräts automatisch ab, um Strom zu sparen. Dennoch zählt das Gerät die Anzahl Ihrer Schritte weiter. Drücken Sie die Taste ●, ▲ oder ▼, um das Display wieder einzuschalten.



### Zur Schrittlänge

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display angezeigt wird, ist ein Schätzwert, der anhand der Größe berechnet wurde. Stellen Sie die zu verwendende tatsächliche Schrittlänge entsprechend Ihren Gewohnheiten beim Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um die richtige durchschnittliche Schrittlänge zu messen, teilen Sie die nach zehn Schritten zurückgelegte Gesamtstrecke durch die Anzahl der Schritte (z. B. 7,1 Meter geteilt durch 10 Schritte = 71 cm).
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der eingestellten Schrittlänge mit der Anzahl der Schritte berechnet.

## 4.



**Ergebnisse von heute prüfen:**

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

#### Unregelmäßige Bewegung

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

#### Ungleichmäßige Schrittgeschwindigkeit

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

#### Übermäßige vertikale Bewegungen oder Erschütterungen

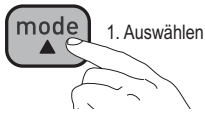
- Wenn Sie aufstehen und/oder sich hinsetzen.
- Wenn Sie andere Sportarten als Gehen ausüben.
- Wenn Sie auf Treppen oder einem steilen Hang gehen.
- Bei vertikalen oder horizontalen Erschütterungen in Fahrzeugen, die sich bewegen, wie zum Beispiel auf einem Fahrrad, in einem Auto, in Zügen oder in einem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

#### Wenn Sie sehr langsam gehen

#### Hinweis:

Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil des Trainings sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden gehen, zeigt das Gerät die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden an und fährt dann mit der Zählung fort.

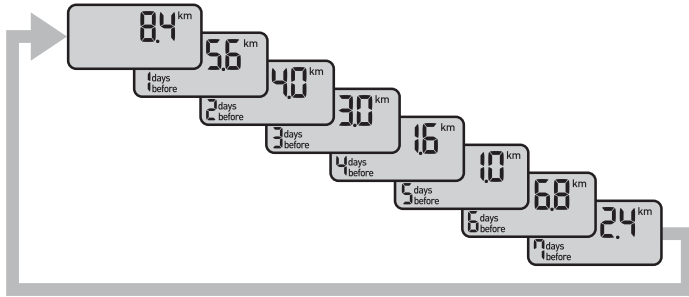
5.



1. Auswählen

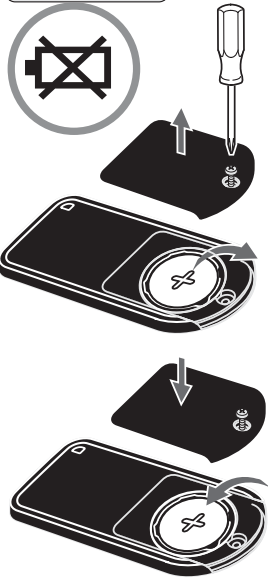


2. Wiederholt drücken

**Speicher:**

6.

12549 steps

**Batterie wechseln:**

7.

**Sicherheitshinweise**

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

- ⚠ **Achtung:** Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.
- ⚠ **Achtung:**
  - Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, bevor Sie mit einem Gewichtsreduzierungs- oder Trainingsprogramm beginnen.
  - Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
  - Machen Sie stets eine Pause, wenn Sie müde sind oder Schmerzen während des Trainings haben. Wenn Schmerzen oder Unbehagen andauern, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
  - Wenn Kleinkinder kleine Teile verschlucken, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
  - Schwingen Sie das Gerät nicht am Band umher. Wenn das Gerät am Band umhergeschwungen wird, besteht Verletzungsgefahr.
  - Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose. Es könnte beschädigt werden, wenn Sie sich mit dem Gerät in der Tasche hinsetzen.
  - Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
  - Wenn Batteriesäure auf Ihre Haut oder Ihre Kleidung gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser ab bzw. aus.
  - Setzen Sie die Batterie nicht in falscher Polrichtung ein.
  - Verwenden Sie ausschließlich den vorgeschriebenen Batterietyp.
  - Ersetzen Sie eine verbrauchte Batterie sofort durch eine neue.
  - Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwenden werden.

- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, da sie explodieren könnte.
- Tauchen Sie das Gerät oder seine Komponenten nicht in Wasser. Das Gerät ist nicht wasserdicht.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie für 2 Jahre ab dem Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird. Das Gerät nicht zerlegen oder umbauen. Veränderungen, die nicht von OMRON HEALTHCARE genehmigt sind, führen zu einem Erlöschen der Garantie.

8.

**Technische Daten**

Produktname	Walking style One 2.1
Typ	HJ-321-E
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batterielebensdauer	Ca. 6 Monate* (bei 12 Stunden Gebrauch pro Tag) <b>Hinweis:</b> Die mitgelieferte Batterie ist für den Probetrieb. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.
Messbereich	Schritte 0 bis 99.999 Schritte Zurückgelegte Strecke 0,0 bis 5.999,9 km / 0,0 bis 3.725,9 Meilen Aktivitätskalorien 0 bis 59.999 kcal Aerob 0 bis 99.999 Schritte Uhrzeit 0:00 bis 23:59 / 12:00 AM bis 11:59 PM
Speicherkapazität	1 bis 7 Tage
Einstellbereich	Uhrzeit: 0:00 bis 23:59 / 12:00 AM bis 11:59 PM Gewicht: 10 bis 136 kg in Einheiten von 1 kg / 22 bis 300 lb in Einheiten von 1 lb Höhe: 100 bis 199 cm in Einheiten von 1 cm / 3 ft 4 Zoll bis 6 ft 6 Zoll in Einheiten von 1 Zoll Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Einheiten von 1 cm / 12 Zoll bis 48 Zoll in Einheiten von 1 Zoll
Betriebstemperatur/ Luftfeuchtigkeit	-10°C bis +40°C (14°F bis 140°F)/30 bis 85% relative Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	75,0 (B) x 31,0 (H) x 8,0 (T) mm
Gewicht	Ca. 20 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Schrittzähler, 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032, Halterung, Schraubendreher und Gebrauchsanweisung

Wir behalten uns Änderungen dieser technischen Daten ohne Mitteilung vor. Dieses OMRON-Produkt wird nach dem strengen Qualitätssystem von OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan hergestellt.

\* Die Lebensdauer neuer Batterien basiert auf Tests von OMRON.

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

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

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

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

**Hersteller****OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.**

53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN

**EU-Vertreter****OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.**Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIEDERLANDE  
www.omron-healthcare.com**Produktionsstätte****OMRON (DALIAN) CO., LTD.**

Dalian, CHINA

**Niederlassung****OMRON HEALTHCARE UK LTD.**

Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, U.K.

**OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH**Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, DEUTSCHLAND  
www.omron-healthcare.de**OMRON SANTÉ FRANCE SAS**14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex  
FRANKREICH  
www.omron-healthcare.fr

Hergestellt in China