

OMRON



## Aktivetsmonitor Jog style

• Bruksanvisning

1 SV

A Good Sense of Health

IM-HJA-300-E-01-05/2010

### STÄLL IN

Upp  
Ned  
Enter

Setup  
- 9:10

Setup  
Height  
- 172 cm

Setup  
Height  
- 178 cm

Setup  
Stride  
- 89 cm

### WORKOUTLÄGE

Starta workout  
Tryck 1,2 sek.

000  
km

Stoppa workout  
Tryck 1,2 sek.

4231  
58  
km

### SKÄRMAR

Workoutresultat

4231  
58  
km

Workouttid  
(=min. -sek)

452  
83  
kcal

Kaloriför-  
bränning  
Ø Hastighet

Dagens totalvärde

8328  
1430  
Totalt antal  
steg  
Tid

811  
51  
kcal  
Total kalori-  
förbränning  
Total fetthö-  
rning

### MINNE

4231  
58  
kcal  
58  
km  
9

Välj

3458  
46  
km

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
1  
km

Tryck

## 1 Introduktion

Bästa kund,  
gratulerar till ditt val av denna aktivitetsmonitor med hög kvalitet från OMRON. Den nya Jog style mäter noga din fysiska aktivitet och hjälper dig att hålla din diet eller motiverar dig att nå ditt dagliga mål i fråga om gångsträcka.

OMRON Jog style HJA-300 använder OMRONs nya Active Engine-teknik för att mäta motionens intensitet och mängd, allt ifrån promenader till joggning och löpning.

Förutom att mäta stegantalet och antalet kalorier som förbrukas under vardagliga aktiviteter, så kan den dessutom minnas varje träningsstillfälle. Det gör enheten användbar när du ska planera ett träningsprogram med utgångspunkt från hur intensiv din träning är.

### ■ Active Engine

Den här OMRON-tekniken kan noggrant känna av och beräkna alla snabba eller långsamma signaler som orsakas av fysisk aktivitet.

Active Engine gör det möjligt att övervaka inte bara den fysiska aktiviteten när du går, utan även registrera den intensiva aktiviteten vid joggning i realtid samt beräkna mängden fett och kalorier som förbrukats.

### ■ Workout

För de flesta hälsorelaterade aktiviteter betyder "workout" ett träningsprogram för att öka din spänst. I den här bruksanvisningen används det för att beteckna en träningsperiod där du joggar eller går.

### ■ Funktioner i OMRON Jog style

#### Fettförbränning/Kaloriförbränning

Genom att mäta intensiteten i din aktivitet kan enheten beräkna hur mycket fett och kalorier som förbrukas.

#### Workout-läge

Workout-läge registrerar tiden mellan början och slutet på ett workout-pass som en enda registrering med hjälp av en stoppursliknande skärm (se kapitel 6.3).

I uppgifterna ingår distans, tid, kaloriförbränning och medelhastighet för varje workout-pass.

Enheten registrerar automatiskt workout-data för upp till 7 föregående pass.

#### Workout stoppad

Om ett workout-pass pågår längre än 30 minuter visas meddelandet "Good job" (Bra jobbat) på skärmen när du avslutat Workout-läget.

SV

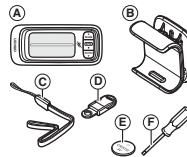
## 2 Använda OMRON Jog style

### 2.1 Försiktighetsmått

- Titta inte på skärmen medan du joggar. Stanna alltid på en säker plats innan du kontrollerar skärmen.
- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktnedsknings- eller motionsprogram.
- Vila alltid om du blir trött eller får ont medan du tränar. Om smärtan eller obehaget fortsätter bör du omgående sluta träna och rådfråga en läkare.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Om ett litet barn sväljer batteri, batterilucka eller skruv måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lagg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor. Den kan skadas om du råkar sätta dig medan den är kvar i fickan.
- Om du råkar få batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.
- Om du råkar få batterivätska på huden eller på kläderna ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten.
- Sätt in batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet från enheten om du inte ska använda den under en längre tid (cirka 3 månader eller mer).
- Kasta inte batteriet i öppen eld eftersom det kan explodera.
- När du kasserar produkten ska du ta ut batteriet och följa lokala föreskrifter om miljöskydd.

### 3 Översikt

- A Huvudenhet B Hållare
- C Snodd D Klämma
- E Batteri
- \* Batteriet är redan installerat.
- F Skruvmejsel

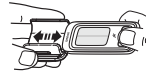


#### Hållare

Använd den här hållaren när du sätter fast enheten vid ditt bälte eller i byxlinningen.

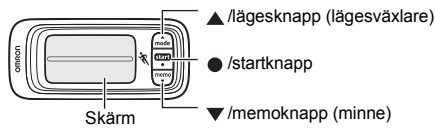
Fäst/ta bort hållaren så som visas på bilderna nedan.

**Obs!**  
När du sätter fast hållaren ska du inte hålla hårt i den övre eller nedre delen.



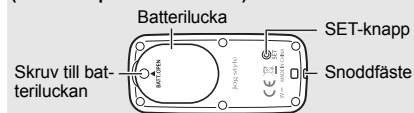
### 4 Lär känna din enhet

#### ■ Huvudenhet



SV

#### (Baksidan på huvudenheten)



#### ■ Skärm

Workout-indikator  
(Se kapitel 6.3)



Indikator för svagt batteri

**Obs!** På den här bilden ser du alla delar.

## 5 Inställningar

### 5.1 Ställa in tid, vikt, längd och steglängd

När du använder enheten för första gången eller om du vill ändra inställningarna ska du följa stegen nedan.

- 1** Tryck på knappen SET på enhetens baksida med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.



**Obs!** Undvik att trycka på knappen med en vass spets. Det kan orsaka skada.

Timmen blinkar på skärmen.

**Obs!** Om du inte gör några inställningar under mer än 5 minuter...



- När du ställer in enheten för första gången  
→ Skärmen stängs av.
- När du justerar inställningarna  
→ Skärmen återgår till skärmen för Workout-tid/distans.

\* Uppgifter om inställningsintervall finns i kapitel 13 "Tekniska data".

### 2 Ställa in timmar.


- (1) Tryck på  eller  för att välja önskat värde för en inställning.



- Tryck på  () för att gå framåt (gå bakåt) ett steg.

- Håll  () nedtryckt för att gå framåt (gå bakåt) snabbt.



- (2) Tryck på  för att bekräfta inställningen. (2)

- 3** Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in minuter.

- 4** Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in vikten.

- 5** Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in längden.

- 6** Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in steglängden för workout.

Nu är inställningen klar.

### ■ Om steglängdsinställning

Det initiala värdet för steglängd\* som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från längden som ställdes in i steg 5.

Ställ in den faktiska steglängden som ska användas för workout-pass baserat på typen av träning (jogging/gång) du kommer att använda och din egen fysik.

\* När du ställer in enheten för första gången eller när inställningarna har ändrats.

Se kapitel 6.3, om du vill ställa in steglängden mer exakt.

## 6 Använda OMRON Jog style

### 6.1 Montera OMRON Jog style

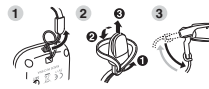
1 Fäst snodden vid enheten.

2 Fäst klämman vid snodden.

3 Öppna och stäng klämman.

**Obs!** Tryck upp klämman för att ta bort enheten.

Beroende på materialet kan klämman skada eller rispa dina kläder om du fäster eller tar bort den oförsiktigt.



### 6.2 Så här fäster du OMRON Jog style

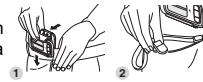
#### [Under workout]

##### Bälte

1 Kläm fast hållaren med enheten vid linningen eller bältet på dina shorts eller byxor.

2 Kläm fast snodden vid dina shorts eller byxor.

**Obs!** Fäst alltid enheten vid midjan när du joggar.



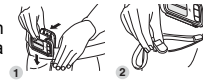
#### [Under avstängd workout (promenad)]

Vi rekommenderar att du fäster enheten vid bältet, fickan eller väskan eller hänger den runt halsen.

##### Bälte

1 Kläm fast hållaren med enheten vid linningen eller bältet på dina shorts eller byxor.

2 Kläm fast snodden vid dina shorts eller byxor.



SV

##### Ficka

1 Lägg enheten i bröstficka eller i byxficka.

2 Kläm fast snodden vid kanten på fickan.

**Obs!** Lägg inte enheten i bakficka på dina shorts eller byxor.



**Väska**

1 Lägg enheten i din väska.

**Noter:**

- Kontrollera att du kan hålla väskan nära kroppen.
- Kontrollera att enheten är säkert fastsatt vid väskan.
- Kläm fast snodden vid kanten på väskan.

**Hals**

1 Fäst ett snöre, en snodd eller ett nyckelband som du köpt själv vid enheten och häng den runt halsen.



**Obs!** Den medföljande snodden är till för att enheten inte ska falla av. Undvik att hänga enheten från midjan eller från en väska.

**6.3 Använda OMRON Jog style****[Workout-läge]****Starta joggningsläge (Workout-läge)**

1 Tryck på  i 2 sekunder.

Workout-läge startar.

Enheten börjar registrera distans, tid, kaloriförbränning och medelhastighet.

**Obs!** Under ett workout-pass visas Workout-indikator på alla skärmar. Starta ditt workout-pass när du kontrollerat att den här indikatorn visas.

**Workout-indikator****Stoppa joggningsläge (Workout-läge)**

2 Tryck på  i 2 sekunder.

Workout-läge stoppar.

**Noter:**

- Workout-läget stoppas automatiskt när det gått 24 timmar sedan det startades.
- Om ett workout-pass pågår längre än 30 minuter visas meddelandet "Good job" (Bra jobbat) på skärmen när du avslutat Workout-läget.



**[Läge för steglängdsmätning]**

Använd läget för steglängdsmätning om du vill ha en mer exakt steglängd.

Exempel på lämpliga ställen:

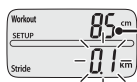
- På en löparbana
- I ett joggningsspår med markerade sträckor, eller liknande ställen

1 Visa workout-tid och -avstånd.

Kontrollera att du stoppar Workout-läget i förväg.



2 Tryck på  i 2 sekunder.

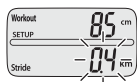
Distansskärmen blinkar.



Inledande steglängdsinställning

3 Ställ in workout-distansen för att mäta steglängd.


Tryck på  eller  för att välja önskat värde för en inställning.



(Ställa in en distans på 400 m)

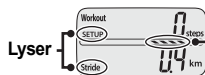
**Obs!** Distansen ställs in i avsnitt om 100 m. Utför workouten där du kan mäta distanser på 100 m.

SV

4 Tryck på  för att starta workouten.


Gör en workout för distansen som skrevs in i steg 3.

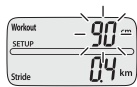
Medan du mäter steglängden ser skärmen annorlunda ut än vid det normala Workout-läget, som på bilden nedan.






Lyser Rör sig sakt över skärmen

**Obs!** Även när du mäter steglängden registreras hur mycket kalorier och fett som förbrukas totalt samt antalet steg. Workout-tid, distans, förbrukade workout-kalorier och medelhastighet registreras dock inte.

- 5 Tryck på  i 2 sekunder för att avsluta workout-passet. Steglängden blinkar efter mätning.





**Obs!** Om du vill göra fler justeringar trycker du på  och  för att justera steglängden.

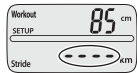
- 6 Tryck på  för att bekräfta steglängden.


Skärmen för Workout-tid/distans visas.

**Obs!** Distansvisningen för kommande workout-pass beräknas med användning av den nya steglängdsinställningen.

**■ Avbryta läget för steglängdsinställning  
[Innan du inleder workout-passet]**

- 1 Tryck på  eller  om du vill ändra distansvisningen till "- - - km".



- 2 Tryck på .

Läget för steglängdsmätning avslutas och skärmen för Workout-tid/distans visas.

**[Efter det att du startat workout-passet]**

Om du vill avbryta läget för steglängdsmätning under workout måste du avsluta workout-passet.


Stoppa workout-passet (se steg 5) och skriv in den ursprungliga steglängden.



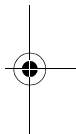
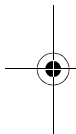
**[Under avstängt Workout-läge (promenad)]**

**1** Börja gå.

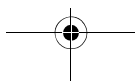
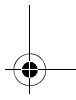
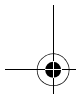
**Obs!** För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka börjar enheten räkna steg först efter 4 sekunders gång. Om du fortsätter att gå i mer än 4 sekunder visar den stegantalet för de första 4 sekunderna och fortsätter sedan räkna.

**2** Efter din promenad trycker du på  för att avläsa data (se kapitel 7 "Kontrollera mätresultatet").

För att försäkra dig om en korrekt stegräkning bör du läsa "Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt" i kapitel 7.2 innan du använder enheten.




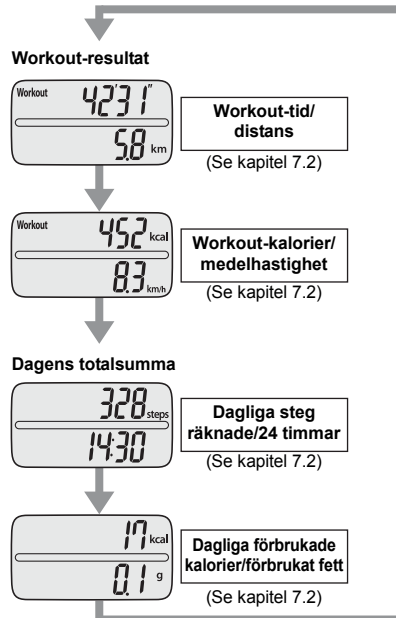
SV




## 7 Kontrollera mätresultatet


### 7.1 Knappfunktionsflöde [Skärmar när Workout är avstängd]

Tryck på  för att ändra skärm.

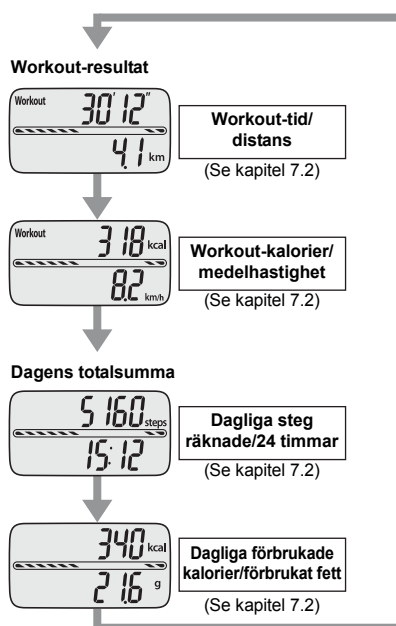


Starta Workout-läget genom att trycka på  i 2 sekunder på någon av skärmarna.


**[Under ett workout-pass]**

Tryck på  för att ändra skärm.

**Obs!** Under ett workout-pass visas Workout-indikatorn på alla skärmar.



SV

Stoppa Workout-läget genom att trycka på  i 2 sekunder på någon av skärmarna.

**■ Energisparfunktionen**

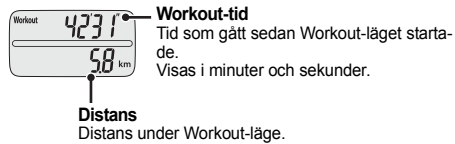
För att spara energi stängs skärmen på enheten av om du inte tryckt på några knappar under mer än 5 minuter. Enheten fortsätter förstås att räkna dina steg.

Tryck på ,  eller  för att sätta på skärmen igen.

## 7.2 De enskilda skärmarna

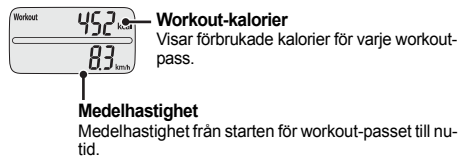
### Workout-tid/distans

Värdena ändras inte när Workout-läget har stoppats.




### Workout-kalorier/medelhastighet

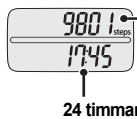
Värdena ändras inte när Workout-läget har stoppats.



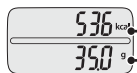
#### Noter:

- Medelhastigheten visar medelhastighet för tiden mellan start och stopp för Workout-läget. För att hålla registreringen exakt trycker du på  i 2 sekunder för att stoppa Workout-läget så snart du har avslutat ditt workout-pass.
- När du startar Workout-läget återställs värdena för workout-tid, distans, förbrukade workout-kalorier och medelhastighet för det föregående workout-passet och mätning börjar.



**Dagliga steg räknade/24 timmar****Dagliga steg räknade**

Visar det totala antalet steg under dagen, inklusive stegen under ett workout-pass.

**Dagliga förbrukade kalorier/förbrukat fett****Dagliga förbrukade kalorier/förbrukat fett**

Din gångintensitet mäts och mängden förbrukade kalorier och mängden fettförbränning beräknas. Visar extra energiförbrukning under en dag (förbränning i vila + extra energiförbrukning = total energiförbrukning under en dag). Hjälper dig med din diet.

**Noter:**

- Förbrukade kalorier för varje workout-pass visas som "Workout calories".
- Om ett workout-pass pågår längre än 30 minuter visas meddelandet "Good job" (Bra jobbat) på skärmen när du avslutat Workout-läget.

**■ Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt**

SV

**[Under jogging]**

När du har fäst enheten någon annanstans än vid din midja.

**[Under promenad]****Oregelbundna rörelser**

- När enheten ligger i en väska som rör sig oregelbundet eftersom den slår emot din fot eller dina kläder.
- När enheten hänger från midjan eller från en väska.

**Om du går i ojämn takt**

- När du hasar med fötterna eller går i sandaler osv.
- När du inte kan gå i jämn takt där det är mycket folk.
- När du går mycket sakta.

**[Under jogging eller promenad]****Kraftig vertikal rörelse eller vibration**

- När du reser dig och/eller sätter dig.
- När du utövar andra sporter än att gå.
- När du går uppför eller nerför trappor eller i en brant sluttning.
- När det finns en vertikal eller horisontell vibration i ett rörligt fordon, t.ex. på en cykel, i en bil, på tåg eller i en buss.


## 8 Minnesfunktion


Mätvärdena för en dag (förbrukade kalorier, förbrukat fett, antalet steg) sparas automatiskt i minnet och återställs till 0 vid midnatt (0.00) varje dag.

Workout-tid, distans, förbrukade workout-kalorier och medelhastighet återställs dock inte till 0.


**Obs!** Värdena växlar inte på skärmen under ett workout-pass.


### 8.1 Återkalla data

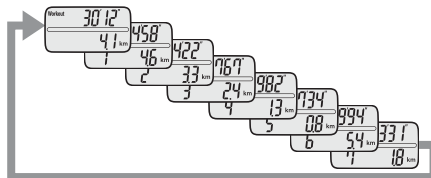
1 Tryck på  för att välja vilken typ av visning du vill se.

2 Tryck på  för att se mätresultaten.

Värdena för föregående tid eller föregående dag visas.

- Med varje tryck på  kan du se mätvärden för upp till 7 föregående tider eller 7 föregående dagar.

- Håll  intryckt om du vill rulla framåt snabbt.



- Du kan även trycka på  för att välja vilken typ av skärm du vill se medan du tittar på de föregående resultaten.




- Tryck på  för att återgå till den aktuella skärmen.

**Noter:**

- Tiden visas inte medan du tittar på föregående resultat.
- Om du inte trycker på några knappar under mer än 1 minut återkommer skärmen som visades innan du startade minnesfunktionen.



## 9 Batterilivslängd och batteribyte

Om symbolen  blinkar eller visas på skärmen ska du byta ut batteriet mot ett nytt batteri (CR2032).

Blinkar	Batteriet är nästan slut.
Visas kontinuerligt	Batteriet är slut. Stegräkningen upphör.

### Noter:

- Byt inte batteriet runt midnatt (0.00). Mätresultaten för dagen då batteriet togs ut läggs ihop med mätresultaten för dagen då batteriet sattes in.  
(Det förutsätts att batteriet tas ut och ersätts med ett nytt samma dag.)
- Mätresultaten för förbrukade kalorier och förbrukat fett samt antalet steg sparas automatiskt i minnet vid hel timme (t.ex. vid 0.00, 1.00, 2.00, ... 21.00, 22.00, 23.00). Mätresultaten från timmen fram till tiden då batteriet ersätts raderas för den dagen.
- När batteriet tas ut återställs tiden till 0.00. Ställ in tiden när du satt in det nya batteriet (se kapitel 5 "Inställningar").  
(Mätresultaten som är sparade i minnet samt inställningarna för vikt, längd och steglängd raderas inte.)
- Det medföljande batteriet är ett provbatteri. Detta batteri kan ta slut på 4,5 månader.

### Batterilivslängd

Batteriets livslängd varierar beroende på hur ofta du tränar och hur länge enheten används. Följande exempel är en vägledning för förväntad batterilivslängd.

- Använd i vardagen
  - Ca 4,5 månader (4 timmars aktivitet varje dag)  
Vardagsanvändning definieras som att enheten används under 15 timmar per dag, av vilka 4 timmar räknas som gångsteg.
- Använd endast under workout-pass
  - Ca 6 månader  
Detta förutsätter att enheten bara används under joggning eller promenader i 2 timmar (ca 10 000 steg) per dag.

**Obs!** I båda fallen kan batteriets livslängd vara kortare om mängden promenader eller aktivitet ökar.

SV

### 9.1 Byta batteriet

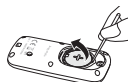
1 Lossa skruven på batteriluckan på enhetens baksida och ta bort batteriluckan genom att föra den i pilens riktning.

Använd den medföljande skruvmejseln eller en liten skruvmejsel för att lossa skruven på batteriluckan.



2 Ta ut batteriet med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.

**Obs!** Undvik att använda en metallpincett eller en skruvmejsel.



3 Sätt in batteriet (CR2032) med den positiva (+) sidan uppåt.



4 Sätt tillbaka batteriluckan genom att skjuta in haken först och skruva sedan fast skruven.



### 10 Radera alla inställningar



Följ nedanstående procedur för att radera alla föregående mätresultat och inställningar, inklusive tid, vikt, längd och steglängd.

1 Tryck på knappen SET på enhetens baksida med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.

**Obs!** Undvik att trycka på knappen med en vass spets. Det kan orsaka skada.



Timinställningen blinkar.

2 Tryck på  och  samtidigt i minst 2 sekunder.

När "ALL Clr" har visats, så visas timinställningen.

Mätresultaten som är sparade i minnet samt inställningarna för tid, vikt, längd och steglängd raderas. Om du vill fortsätta använda enheten måste du återställa inställningarna för tid, vikt, längd och steglängd (se kapitel 5 "Inställningar").

## 11 Underhåll och förvaring

### 11.1 Underhåll

Håll alltid enheten ren.

Enheten ska rengöras med en mjuk, torr duk.

Ta bort envisa fläckar genom att torka av enheten med en duk fuktad med vatten eller mildt rengöringsmedel. Torka den sedan torr.

### Försiktighetsmått vid underhåll och förvaring

Använd inte flyktiga vätskor, t.ex. bensin eller tinner, för att rengöra enheten.

Följ dessa förvaringsvillkor.


- Undvik att ta isär eller modifiera enheten. Förändringar eller modifieringar som inte godkänts av OMRON HEALTHCARE gör att garantin blir ogiltig.
- Utsätt inte enheten för kraftiga stötar eller vibrationer. Undvik att tappa den, att trampa på den och att förvara den så att den står i vinkel.
- Undvik att doppa ned enheten eller någon av dess delar i vatten. Enheten är inte vattentät. Undvik att tvätta den och att röra vid den med våta händer. Låt inte vatten komma in i enheten.
- Undvik att utsätta enheten för extrema temperaturer, luftfuktighet, fukt eller direkt solljus.
- Undvik att förvara enheten där den kommer att utsättas för kemiska eller frätande ångor.

Förvara alltid enheten utom räckhåll för små barn.

SV

Ta ut batterierna om enheten inte ska användas under en lång tid (3 månader eller mer).

## 12 Felsökning

Fel	Orsak	Åtgärd
 Blinkar eller visas kontinuerligt	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se kapitel 9.1).
Skärmen ändras inte.	Workout-läget är avstängt.	Workout-tid, distans, förbrukade workout-kalorier och medelhastighet registreras endast i Workout-läge. Starta Workout-läge (se kapitel 6.3).

Fel	Orsak	Åtgärd
Ingenting visas.	Batteripolerna (+ och -) sitter i fel riktning.	Sätt in batteriet med rätt inriktning (se kapitel 9.1).
	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se kapitel 9.1).
	Energisparfunktionen är aktiv.	Tryck antingen på  ,  eller  (se kapitel 7.1).
Distansvisningen är felaktig.	Steglängdsinställningen är felaktig.	Justera steglängden (se kapitel 6.3).
Visade värden är felaktiga.	Enheten är fastsatt på fel sätt.	Följ anvisningarna (se kapitel 6.2).
	Du går i ojämn takt.	Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt (se kapitel 7.2).
	Inställningarna är fel.	Ändra inställningarna (se kapitel 5.1).
"Err" visas.	Ett funktionsfel har uppstått.	Ta ut batteriet och sätt in det igen (se kapitel 9.1).
Skärmbilden är onormal eller knapparna fungerar inte som vanligt.		Ta ut batteriet och sätt in det igen (se kapitel 9.1).

**Obs!** Om ett funktionsfel har uppstått och du måste laga enheten kommer alla inställningar och mätvärden att raderas. Vi rekommenderar att du antecknar mätresultat.

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.)  
 Uppdatering: ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1081–1093

### 13 Tekniska data

Produktnamn Jog style  
 Typ HJA-300-EY/HJA-300-EK  
 Strömförsörjning 3 V litiumbatteri typ CR2032  
 Batterilivslängd Ca 6 månader\* (om enheten används under 2 timmar per dag [ca 10 000 steg]).

**Obs!** Det medföljande batteriet är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.

**Mätintervall**  
**Workout-resultat**  
 Tid 0'00" till 1440'00"  
 Distans 0,0 till 999,9 km  
 Kaloriförbränning 0 till 59 999 kcal  
 Medelhastighet 0,0 till 999,9 km/h  
**Dagens totalsumma**  
 Dagens kaloriförbränning 0 till 59 999 kcal  
 Dagens fettförbränning 0,0 till 999,9 g  
 Dagens steg 0 till 99 999 steg  
 Tid 0.00 till 23.59

**Minneskapacitet**  
**Workout-resultat**  
 Tid 1 till 7 föregående mätningar  
 Distans 1 till 7 föregående mätningar  
 Kaloriförbränning 1 till 7 föregående mätningar  
 Medelhastighet 1 till 7 föregående mätningar  
**Dagens totalsumma**  
 Dagens kaloriförbränning 1 till 7 dagar sedan  
 Dagens fettförbränning 1 till 7 dagar sedan  
 Dagens steg 1 till 7 dagar sedan

**Inställningsintervall** Tid: 0.00 till 23.59 (24-timmarsvisning)  
 Vikt: 30 till 136 kg i enheter om 1 kg  
 Längd: 100 till 199 cm i enheter om 1 cm  
 Steglängd: 30 till 250 cm i enheter om 1 cm  
 Temperatur/luftfuktighet i drift -10 °C till +40 °C/30 till 85 % relativ luftfuktighet

Utvändiga mått 75,5 (B) × 33,5 (H) × 11,8 (D) mm  
 Vikt Ca 28 g (inklusive batteri)  
 Innehåll Aktivitetsmonitor, hållare, snodd, klämma, 3 V litiumbatteri typ CR2032, skruvmejsel och bruksanvisning

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Den här OMRON-produkten är tillverkad i enlighet med det strikta kvalitetssystem som används inom OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.  
 \* Livslängd hos nytt batteri baseras på testning av OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. har utfärdat en garanti för denna produkt som gäller i 2 år efter inköpsdatumet.  
 Garantin täcker inte batteri, förpackning och/eller skador av något slag som beror på felaktig användning (t.ex. om du tappar enheten eller är oaktsam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original.



SV



**Korrekt avyttring av denna produkt  
(Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)**

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den värdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning. Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen. Kassering av använda batterier skall ske i enlighet med nationella lagar för kassering av batterier.



**Batteri**

<b>Tillverkare</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan
<b>EU-representant</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna www.omron-healthcare.com
<b>Produktionsenhet</b>	<b>OMRON (DALIAN) CO., LTD.</b> Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, Kina
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LIMITED</b> Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Storbritannien
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK                  HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de
	<b>OMRON Santé France SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, Frankrike

SV

Tillverkad i Kina

