



Walking style IV

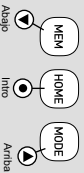
Manual de instrucciones del podómetro

ES

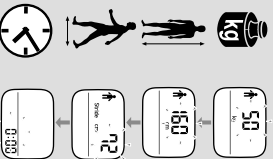
All for Healthcare

CONFIGURACIÓN

(Consulte la página 8)



libras ↔ kg
pies/pulgadas ↔ cm
millas ↔ km



MODO DE RESULTADOS DE HOY

(Consulte la página 13)

MEM HOME MODE Selección



Pasos



Distancia



Calorías



Pasos
aeróbicos



MODO DE PANTALLA DE ACCIÓN

(Consulte las páginas 12 y 14)

MEM HOME MODE Inicio



Pulse durante
2 seg.



Selección



Parar

Pulse durante
2 seg.

MEMORIA

(Consulte la página 15)

MEM HOME MODE Selección



Pulse



ÍNDICE

Introducción	4
Notas de seguridad.....	5
Conozca su unidad a fondo	6
Activación y configuración inicial	8
Colocación de la unidad	10
Uso de la unidad.....	11
Función de memoria	15
Borrado de los ajustes	16
Duración y recambio de la pila	17
Mantenimiento y conservación	18
Resolución de problemas	19
Datos técnicos	20

ES

INTRODUCCIÓN

Estimado cliente:

Gracias por la compra de este podómetro OMRON.

El nuevo modelo Walking style IV 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 tiene como objetivo.

Este podómetro puede contar el número de pasos aunque se lleve en el interior de un bolso o en el bolsillo e incluso si lo lleva alrededor del cuello, lo cual le ofrece varias opciones a la hora de llevarlo consigo. Utilícelo diariamente para controlar su salud de forma sencilla.

■ Las funciones del OMRON Walking style IV

Pasos aeróbicos (pasos rápidos e intensos)

Los pasos aeróbicos constituyen el ejercicio físico que nos ayuda a mantenernos en forma. Los pasos aeróbicos se cuentan por separado cuando se camina a más de 60 pasos por minuto y durante más de 10 minutos ininterrumpidamente. Si se toma un descanso inferior a 1 minuto después de haber caminado rápida e intensamente sin parar durante más de 10 minutos, se considerará que forma parte de un "paseo continuo".

Calorías consumidas


Mide la intensidad del paseo y calcula la cantidad de calorías consumidas.

Modo Acción

Guarda las mediciones* correspondientes a un periodo o sesión específicos. Estas mediciones son distintas de las mediciones guardadas cada día.

* Pasos contados/Distancia/Calorías consumidas/Pasos aeróbicos


Símbolo a los 10.000 pasos

El símbolo  aparece si ha realizado 10.000 pasos en un día (no aparecerá en la pantalla del modo Acción ni en la pantalla de la memoria del modo Acción).

ES

NOTAS DE SEGURIDAD

Símbolos empleados y sus definiciones:

 **Precaución:** El uso inadecuado de este dispositivo podría provocar lesiones o daños materiales.

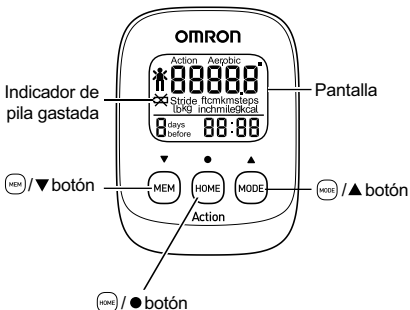
 **Precaución:**

- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o de reducción de peso.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- Pare para descansar siempre que esté cansado o sienta 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.
- En caso de que un niño ingiera una pieza pequeña, 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 unos bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- 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 prolongado de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua.

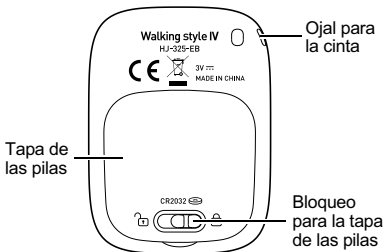
ES

CONOZCA SU UNIDAD A FONDO

■ Unidad principal



■ Parte trasera de la unidad principal



ES

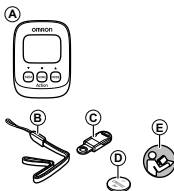
■ Componentes

A Unidad principal **B** Cinta

C Pinza **D** Pila*

E Manual de instrucciones

* La pila ya está colocada en la unidad.

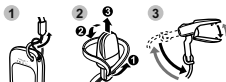


■ Montaje de la cinta y la pinza

1 Coloque la cinta en la unidad.

2 Sujete la pinza a la cinta.

3 Abra y cierre la pinza.



Nota: Presione la apertura de la pinza para retirar la unidad.

Dependiendo del tipo de tejido, la pinza podría dañar o arañar su ropa al colocarse o retirarse bruscamente.

ES

ACTIVACIÓN Y CONFIGURACIÓN INICIAL

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

Pulse cualquier botón durante 2 segundos.

Tras la pantalla siguiente, "lb" y "kg" parpadearán en la pantalla.



A. Configuración de la unidad de medida:

Peso, estatura/longitud de los pasos, distancia.

(lb↔kg, pies/pulgadas↔cm, millas↔km)

1 Configuración de la unidad de peso.

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

(2) Pulse ● para confirmar el ajuste.

2 Repita los pasos (1) y (2) para ajustar la unidad de estatura/longitud de los pasos.

3 Repita los pasos (1) y (2) para ajustar la unidad de distancia.

Consulte "DATOS TÉCNICOS" en la página 20 para obtener más detalles sobre el rango de configuración.

B. Configuración del peso, estatura, longitud de los pasos y hora.

1 Configuración del peso.

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

• Pulse ▲ (▼) para avanzar (retroceder).

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

(2) Pulse ● para confirmar el ajuste.

2 Repita los pasos (1) y (2) para ajustar la estatura.

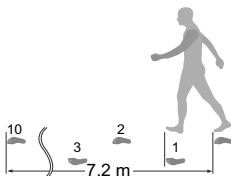
3 Repita los pasos (1) y (2) para ajustar la longitud de los pasos.

4 Repita los pasos (1) y (2) para ajustar la hora.

Esto dará por finalizado el ajuste inicial.

Notas:

- Si no se realiza ningún ajuste durante 5 minutos, la pantalla volverá a los ajustes de fábrica.
- El valor inicial de longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de paso estimada calculado utilizando el ajuste de la estatura.
Ajuste la longitud del paso real dependiendo del tipo de paseo que dé y de su propia constitución.
- Para medir la longitud media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar diez pasos entre el número de pasos dados (por ej. 7,2 metros divididos entre 10 pasos = 72 cm).



■ Modificaciones en la configuración

- 1 Mantenga pulsados ▼ y ▲ al mismo tiempo. "lb" o "kg" parpadearán en la pantalla.



Pulse durante 2 seg.



- 2 Siga el procedimiento "ACTIVACIÓN Y CONFIGURACIÓN INICIAL" en la página 8, comenzando por A. Configuración de la unidad de medida.

Notas:

- No se borrarán las mediciones guardadas en la unidad, ni siquiera las que hayan sido guardadas hoy.
- En caso de no realizar ningún ajuste durante un periodo de 5 minutos, la pantalla volverá a mostrar el recuento de pasos actual.

COLOCACIÓN DE LA UNIDAD

Le recomendamos que lleve la unidad en el bolsillo, en un bolso o que la lleve colgada del cuello. Es recomendable que utilice la cinta y la pinza proporcionados para evitar que la unidad caiga al suelo de forma accidental y para hacerla más perceptible al introducir ropa en la lavadora.

Bolsillo

- 1 Meta la unidad principal en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.



- 2 Sujete la cinta al borde del bolsillo.

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

Bolso

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

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

Nota: La cinta para el cuello no está incluida.



ES

USO DE LA UNIDAD

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

Movimientos irregulares

- Cuando se coloca la unidad en el interior de un bolso que se mueve de forma irregular.
- 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.

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.



Cuando se camina muy lentamente

■ Comienzo del paseo

Después del paseo, pulse ▲ para la lectura de datos (consulte “Comprobación de la pantalla actual” en la página 13).

Notas:

- 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.
- Todos los días a medianoche (0:00) la unidad volverá a ponerse en “0”.

ES

■ Modo Acción

El modo Acción guarda de forma independiente las mediciones correspondientes a un periodo o sesión específicos.

Nota: Cuando esté utilizando el modo Acción, no podrá consultar la pantalla actual o la función de memoria.

1 Pulse ● durante dos segundos.

☐ girará cuando esté utilizando el modo Acción.



2 Empiece a caminar.

La pantalla cambia cada vez que se pulsa ▲ y muestra el número de pasos, la distancia, las calorías consumidas y los pasos aeróbicos (rápidos e intensos), en este orden.

3 Pulse ● durante dos segundos desde cualquier pantalla para finalizar el modo Acción.

Pulse ▼ para ver las mediciones una vez finalizado el modo Acción (consulte "FUNCIÓN DE MEMORIA" en la página 15).

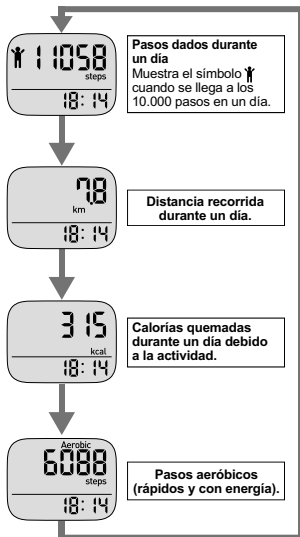
ES

Notas:

- En el modo Acción, solamente podrán guardarse los datos de una sesión.
- Si no detiene el modo Acción antes de que transcurran 24 horas, la unidad volverá al modo normal.

Comprobación de la pantalla actual

Pulse ▲ para cambiar de pantalla.



ES

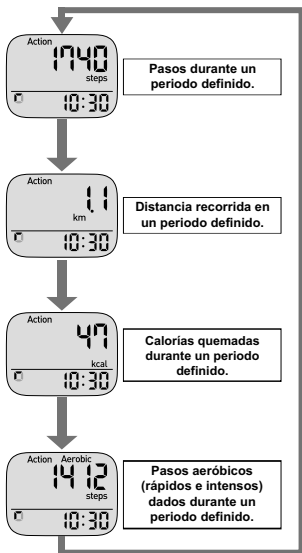
■ Función de ahorro de energía

Con el fin de ahorrar energía, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón durante más de 5 minutos. Sin embargo, la unidad seguirá registrando los pasos dados.

Pulse cualquier botón para activar la pantalla de nuevo.

Comprobación en la pantalla durante el modo Acción

Pulse ▲ para cambiar de pantalla.



ES

FUNCIÓN DE MEMORIA

Las mediciones de cada día (pasos, distancia recorrida, calorías consumidas y pasos aeróbicos) se guardan automáticamente en la memoria y se ponen a 0 a medianoche (0:00) todos los días.

■ Visualización de datos

- 1 Pulse ▲ para seleccionar el tipo de información que desea ver en pantalla.
- 2 Pulse ▼ para ver el historial de los resultados de las mediciones.

La pantalla cambiará cada vez que se pulsa ▼ tal como se muestra a continuación.

- Mantenga pulsado ▼ para cambiar la pantalla de forma automática hasta que la información actual se muestre en pantalla.
- Pulse ● para volver a la pantalla actual.



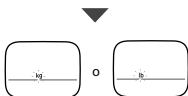
Notas:

- No podrá utilizar la función de memoria cuando esté en modo Acción (consulte "Modo Acción" en la página 12).
- Si no se pulsa ningún botón durante 1 minuto, se volverá a visualizar la pantalla actual.

BORRADO DE LOS AJUSTES

Para borrar todos los valores configurados y los resultados de las mediciones (resultados de mediciones pasadas), inicie la unidad principal como se indica a continuación:


- 1 Mantenga pulsados ▼ y ▲ al mismo tiempo. "lb" o "kg" parpadearán en la pantalla.
- 2 Mantenga pulsados de nuevo ▼ y ▲ al mismo tiempo. Una vez que se muestre "Clr", "lb" y "kg" parpadearán en la pantalla.



Notas:

- Para continuar utilizando la unidad, reajuste el peso, estatura, longitud de los pasos y hora (consulte "ACTIVACIÓN Y CONFIGURACIÓN INICIAL" en la página 8, comenzando por A. Configuración de la unidad de medida).
- Si no se realiza ningún ajuste durante 5 minutos, la unidad volverá al modo de fábrica.

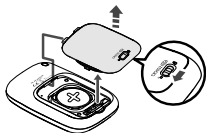
DURACIÓN Y RECAMBIO DE LA PILA

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

Nota: La pila que le proporcionamos es para utilizarla durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse antes de 6 meses.

■ Cambio de pila

- 1 Gire hacia la izquierda el botón de la parte trasera de la unidad, desbloquee y retire la tapa de las pilas tirando en la dirección que indica la flecha.

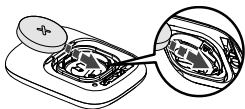


- 2 Retire la pila usando un objeto fino pero resistente que no se rompa fácilmente.

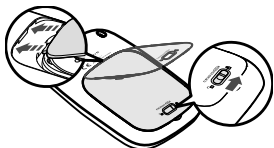
Nota: No utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.



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



- 4 Vuelva a colocar la tapa de las pilas deslízandola y colocándola en su sitio primero y después girando el botón hacia la derecha para bloquearla.



ES

MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN

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:

- Evite que la unidad sufra vibraciones o choques fuertes, caídas o pisotones.
- 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 la luz solar directa.
- No guarde la unidad 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 prolongado de tiempo (3 meses o más).

ES

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 la página 17).
La pantalla está vacía.	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila correctamente (consulte la página 17).
	Pila con poca carga o agotada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte la página 17).
	Función de ahorro de energía activada.	Pulse ▼, ▲ o ● (consulte la página 13).
Los valores mostrados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte la página 10).
	No camina a un paso uniforme.	Siga las instrucciones (consulte la página 11).
	La configuración es incorrecta.	Cambie los ajustes (consulte la página 9).
La pantalla parece distinta o los botones no operan con normalidad.		Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte la página 17).

ES

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

DATOS TÉCNICOS

Descripción del producto	Podómetro OMRON	
Modelo	Walking style IV (HJ-325-EB/HJ-325-EW)	
Alimentación	Pila de litio de 3 V de tipo CR2032	
Duración de la pila	Aprox. 6 meses* (cuando se utiliza 14 horas al día). Nota: La pila suministrada es para probar el equipo. Esta pila puede agotarse antes de 6 meses.	
Rango de medición	Pasos	de 0 a 99.999 pasos
	Calorías	de 0 a 59.999 kcal
	Pasos aeróbicos	de 0 a 99.999 pasos
	Distancia recorrida	de 0,0 a 999,9 km/de 0,0 a 621,3 millas
Rango de configuración	Hora	de 0:00 a 23:59
	Hora	0:00 - 23:59
	Estatura	de 100 a 199 cm, en incrementos de 1 cm/ de 3' 4" a 6' 6", en incrementos de 1 pulgada
	Peso	de 30 a 136 kg, en incrementos de 1 kg/de 66 a 300 libras, en incrementos de 1 libra
	Longitud de los pasos	de 30 a 120 cm, en incrementos de 1 cm/ de 12" a 48", en incrementos de 1 pulgada
Temperatura de funcionamiento	de -10°C a +40°C (de 14°F a 104°F)	
Humedad	de 30 a 85% de HR	
Dimensiones externas	42,0 (ancho) × 57,0 (alto) × 13,0 (fondo) mm	
Peso	Aprox. 23 g (pila incluida)	
Contenido	Podómetro, pila de litio de 3V de tipo CR2032, pinza, cinta y manual de instrucciones	

Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso.

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

ES

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto durante 2 años a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre la pila, la cinta, la pinza, 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 sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.

No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por OMRON HEALTHCARE invalidarán la garantía del usuario.



Por la presente, OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., declara que este Walking style IV cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de las directivas 2004/108/CE (EMC) y 2011/65/UE

Eliminación de la pila según la directiva de la CE 2006/66/CE



Las pilas no forman parte de los residuos domésticos habituales. Deberá entregar las pilas en la dependencia pública municipal encargada de su recogida o en el lugar donde se vende el tipo de pila en cuestión.

Eliminación de dispositivos eléctricos y electrónicos según la directiva de la CE 2012/19/UE



Este producto no deberá eliminarse junto con los residuos domésticos habituales sino que deberá entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de dispositivos eléctricos y electrónicos. Para obtener información adicional, diríjase a su organismo público municipal, a los servicios de eliminación de residuos de éste o al establecimiento donde adquirió el producto.

ES

Fabricante	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPÓN
Representante en la UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAÍSES BAJOS www.omron-healthcare.com
Planta de producción	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China
Empresas filiales	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ALEMANIA www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANCIA www.omron-healthcare.fr

ES

Fabricado en China
3733819-7A