



Walking style IV

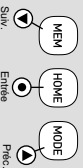
Mode d'emploi du podomètre

FR

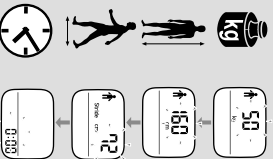
All for Healthcare

RÉGLAGE

(Voir page 8)



lb ↔ kg
↓
pieds/pouces ↔ cm
↓
miles ↔ km



MODE RÉSULTATS DU JOUR

(Voir page 13)

MEM HOME MODE Sélectionner



Pas



Distance



Calories



Pas en marche
aérobic

MODE D'AFFICHAGE ACTION

(Voir pages 12 et 14)

MEM HOME MODE Démarrer



Appuyer 2 s.



Sélectionner



Arrêter

Appuyer 2 s.

MÉMOIRE

(Voir page 15)

MEM HOME MODE Sélectionner



Appuyer



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Remarques sur la sécurité	5
Familiarisation avec le moniteur d'activité	6
Activation et réglage initial	8
Fixation du moniteur d'activité	10
Utilisation du moniteur d'activité	11
Fonction de mémoire	15
Suppression de tous les réglages.....	16
Durée de vie et remplacement de la pile	17
Maintenance et stockage	18
Dépannage	19
Données techniques	20

INTRODUCTION

Cher client,

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce podomètre OMRON. Le nouveau podomètre Walking style IV mesure votre activité physique avec précision, vous aide à suivre votre régime alimentaire et vous motive pour atteindre vos objectifs de marche quotidiens.

Ce podomètre peut compter le nombre de pas effectués et offre de nombreuses possibilités de transport : dans un sac ou une poche, ou encore porté autour du cou. Utilisez-le chaque jour pour surveiller facilement votre état de santé.

■ L'OMRON Walking style IV offre les caractéristiques suivantes

Pas en marche aérobic (marche rapide)

La marche pratiquée en aérobic est l'exercice physique idéal pour vous permettre de rester en forme. La marche pratiquée en aérobic est prise en compte de manière séparée lorsque vous marchez à un rythme de plus de 60 pas par minute pendant plus de 10 minutes. Si vous faites une pause inférieure à 1 minute après une marche rapide continue de plus de 10 minutes, celle-ci sera considérée comme faisant partie d'une « marche continue ».

Calories brûlées


L'intensité de la marche est mesurée et le nombre de calories est calculé.

Mode Action

Cette fonctionnalité permet de stocker les valeurs de mesure* d'une période ou d'une session donnée. Ces valeurs de mesure sont différentes de celles stockées pour chaque journée.

* Nombre de pas/Distance/Calories brûlées/Pas en marche aérobic


Le symbole à 10 000 pas

Le symbole  apparaît si vous avez effectué 10 000 pas au cours d'une journée (il n'apparaît pas dans l'affichage du mode Action et dans l'affichage de mémoire du mode Action).

FR

REMARQUES SUR LA SÉCURITÉ

Les symboles et les définitions sont les suivants :

 **Attention** : Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

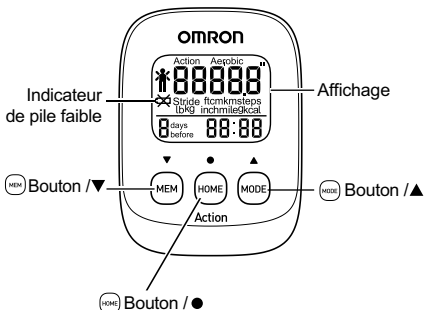
 **Attention** :

- Contactez votre médecin ou votre prestataire de santé avant d'entamer un programme de perte de poids ou d'activités physiques.
- Conservez le moniteur d'activité hors de portée des enfants.
- N'hésitez pas à vous reposer si vous vous sentez fatigué ou si vous ressentez une douleur pendant l'exercice physique. Si la douleur ou la gêne persiste, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Si un enfant avale une petite pièce, quelle qu'elle soit, consultez immédiatement un médecin.
- Ne balancez pas le moniteur d'activité en le tenant par la lanière. Des blessures pourraient s'ensuivre.
- Ne placez pas le moniteur d'activité dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon. Il pourrait être endommagé si vous vous asseyez alors qu'il se trouve toujours dans votre poche.
- N'introduisez pas la pile en inversant les polarités.
- Utilisez systématiquement le type de pile indiqué.
- Remplacez immédiatement une pile usagée par une pile neuve.
- Retirez la pile de cet appareil lorsque vous prévoyez de ne pas l'utiliser pendant une longue période (environ 3 mois ou plus).
- Ne plongez pas dans l'eau le moniteur d'activité ou tout composant de celui-ci. Le moniteur d'activité n'est pas étanche.

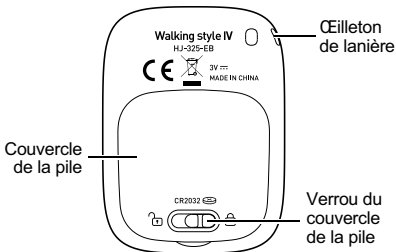
FR

FAMILIARISATION AVEC LE MONITEUR D'ACTIVITÉ

■ Unité principale



■ Arrière de l'unité principale

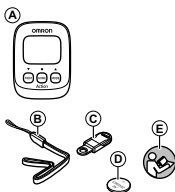


FR

■ Composants

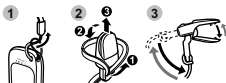
- A** Unité principale **B** Lanière
C Pince **D** Pile*
E Mode d'emploi

* La pile est déjà installée dans le moniteur d'activité.



■ Assemblage de la lanière et de la pince

- 1 Attachez la lanière au moniteur d'activité.
- 2 Attachez la pince à la lanière.
- 3 Ouvrez et fermez la pince.



Remarque : Ouvrez la pince pour retirer le moniteur d'activité.

En fonction du tissu, la pince peut endommager ou effiloche vos vêtements si elle est attachée ou enlevée brutalement.

FR

ACTIVATION ET RÉGLAGE INITIAL

Procédez comme suit lors de la première utilisation du podomètre.

Appuyez sur n'importe quel bouton pendant 2 secondes. Après le message d'accueil ci-dessous, les indications clignotantes « lb » et « kg » apparaissent à l'écran.



A. Réglage de l'unité de mesure :

Poids, Taille/Longueur des pas, Distance.
(lb↔kg, pieds/pouces↔cm, miles↔km)

1 Réglage de l'unité de poids.

(1) Appuyez sur ▼ ou sur ▲ pour sélectionner la valeur de réglage souhaitée.

(2) Appuyez sur ● pour confirmer le réglage.

2 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler l'unité de taille/longueur des pas.

3 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler l'unité de distance.

Reportez-vous à la section « DONNÉES TECHNIQUES », page 20, pour plus d'informations sur la plage de réglage.

B. Réglage du poids, de la taille, de la longueur des pas et de l'heure.

1 Réglage du poids.

(1) Appuyez sur ▼ ou sur ▲ pour sélectionner la valeur de réglage souhaitée.

- Appuyez sur ▲ (▼) pour avancer (revenir).
- Maintenez ▲ (▼) enfoncé pour avancer (revenir) rapidement.

(2) Appuyez sur ● pour confirmer le réglage.

2 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler la taille.

3 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler la longueur des pas.

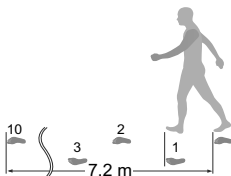
4 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler l'heure.

Suite à cette opération, la configuration est terminée.

FR

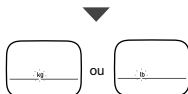
Remarques :

- Si aucun réglage n'est effectué dans les 5 minutes, l'affichage revient au réglage d'usine.
- La valeur initiale de la longueur des pas qui clignote sur l'affichage représente une estimation de la longueur des pas calculée à partir de votre réglage de taille. Réglez la longueur des pas réelle en fonction du type de marche que vous pratiquez et de votre constitution physique.
- Pour mesurer la longueur moyenne des pas, divisez la distance totale couverte en dix pas par le nombre de pas (par exemple, 7,2 mètres divisés par 10 pas = 72 cm).



■ Ajustement du réglage

- 1 Appuyez et maintenez enfoncés ▼ et ▲ en même temps. L'indication « lb » ou « kg » clignote.



- 2 Suivez la procédure fournie dans la section « ACTIVATION ET RÉGLAGE INITIAL » à partir de A. Réglage de l'unité de mesure, page 8.

Remarques :

- Cette opération ne supprime pas les valeurs de mesure stockées sur le podomètre, notamment toutes celles stockées au cours de la journée.
- Si aucun réglage n'est effectué dans les 5 minutes, l'affichage actuel du nombre de pas réapparaît.

FIXATION DU MONITEUR D'ACTIVITÉ

Nous vous recommandons de placer le podomètre dans votre poche ou votre sac, ou bien de le laisser pendre à votre cou.

Pour éviter de faire tomber accidentellement le podomètre et pour vous rappeler sa présence lorsque vous mettez vos vêtements à laver, nous vous recommandons d'utiliser la lanière et la pince fournies.

Poche

- 1 Placez le moniteur d'activité dans votre poche pectorale ou dans celle de votre pantalon.
- 2 Clipez la lanière sur le bord de votre poche.



Remarque : Ne placez pas le moniteur d'activité dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon.

Sac

Placez le moniteur d'activité dans votre sac.

Remarques :

- Assurez-vous de garder votre sac au plus près de vous.
- Vérifiez que le moniteur d'activité est bien fixé à votre sac.
- Clipez la lanière sur le haut de votre sac.



FR

Cou

Attachez un cordon ou une lanière du commerce au moniteur d'activité et suspendez-le à votre cou.

Remarque : La lanière de cou n'est pas fournie.



UTILISATION DU MONITEUR D'ACTIVITÉ

■ Situations dans lesquelles l'appareil pourrait ne pas être en mesure de compter les pas avec précision

Mouvement irrégulier

- Lorsque l'appareil est placé dans un sac qui bouge de manière irrégulière.
- Lorsque le moniteur d'activité est suspendu à votre taille ou à un sac.



Allure de marche irrégulière

- Lorsque vous avez une démarche traînante ou portez des sandales, etc.
- Lorsque vous ne pouvez pas marcher à une allure régulière dans un endroit bondé.

Vibration ou mouvement vertical excessif

- Lorsque vous vous levez et/ou vous asseyez.
- Lorsque vous pratiquez un sport autre que la marche.
- Lorsque vous montez ou descendez des escaliers ou une pente abrupte.
- En cas de vibration verticale ou horizontale dans un véhicule en déplacement (vélo, voiture, train ou bus).



Lorsque vous marchez très lentement

■ Commencez à marcher

Après la marche, appuyez sur ▲ pour lire les données (reportez-vous à « Vérification de l'affichage actuel », page 13).

Remarques :

- Afin d'éviter de compter les pas qui ne font pas partie de la marche, le moniteur d'activité n'affiche pas le nombre de pas des 4 premières secondes de marche. Si vous continuez à marcher après ces 4 secondes, il affiche le nombre de pas des 4 premières secondes, puis poursuit le comptage.
- Ce podomètre se réinitialise à « 0 » à minuit (0:00) chaque jour.

■ Mode Action

Le mode Action permet de stocker séparément les valeurs de mesure d'une période ou d'une session de marche donnée.

Remarque : Vous n'avez pas la possibilité de vérifier l'affichage actuel ou la fonction de mémoire lorsque vous utilisez le mode Action.

1 Appuyez sur ● pendant deux secondes.

☐ tourne lorsque le mode Action est utilisé.



2 Commencez à marcher.

L'affichage change à chaque appui sur ▲ pour afficher le nombre de pas, la distance, les calories brûlées et les pas en marche aérobic (rapide), dans cet ordre.

3 Appuyez sur ● pendant deux secondes depuis n'importe quel affichage pour mettre fin au mode Action.

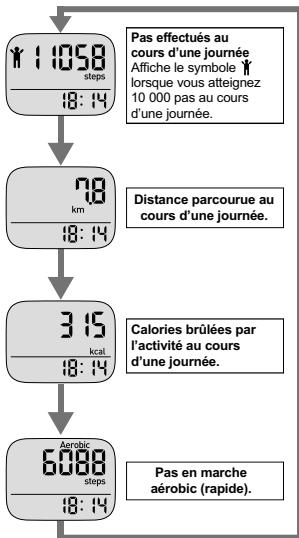
Appuyez sur ▼ pour visualiser les résultats de la mesure une fois le mode Action terminé (reportez-vous à « FONCTION DE MÉMOIRE », page 15).

Remarques :

- Il n'est possible de stocker dans la mémoire qu'une seule session en mode Action.
- Si vous n'arrêtez pas le mode Action dans les 24 heures, le moniteur d'activité repasse en mode normal.

Vérification de l'affichage actuel

Appuyez sur ▲ pour modifier l'affichage.



FR

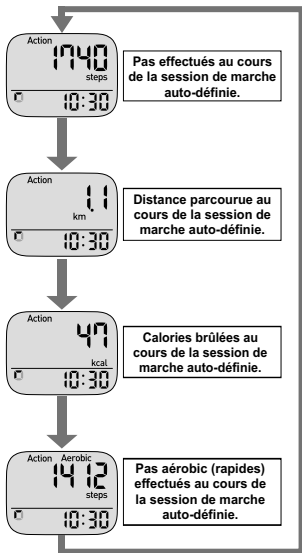
■ À propos de la fonction d'économie d'énergie

Afin d'économiser de l'énergie, l'affichage du moniteur d'activité s'éteint si aucun bouton n'est actionné dans les 5 minutes. Le moniteur d'activité continuera toutefois de surveiller votre nombre de pas.

Appuyez sur n'importe quel bouton pour rallumer l'affichage.

Vérification de l'affichage en mode Action

Appuyez sur ▲ pour modifier l'affichage.



FR

FONCTION DE MÉMOIRE

Les mesures de chaque journée (pas, distance parcourue, calories brûlées et pas en marche aérobic) sont automatiquement stockées en mémoire et réinitialisées à 0 à minuit (0:00) chaque jour.

■ Rappel des données

- 1 Appuyez sur ▲ pour sélectionner le type d'affichage souhaité.
- 2 Appuyez sur ▼ pour visualiser l'historique des résultats de la mesure.

L'affichage change à chaque pression sur ▼, comme illustré ci-dessous.

- Maintenez ▼ enfoncé pour changer automatiquement l'affichage jusqu'à ce que l'affichage actuel apparaisse.
- Appuyez sur ● pour revenir à l'affichage actuel.



Remarques :

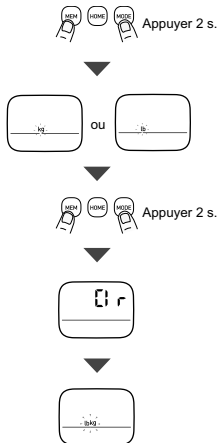
- Vous ne pouvez pas utiliser la fonction de mémoire en mode Action (reportez-vous à « Mode Action », page 12).
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, l'affichage actuel réapparaît.

SUPPRESSION DE TOUS LES RÉGLAGES

Pour effacer l'ensemble des valeurs et des résultats mesurés (résultats de mesure passés), initialisez l'unité principale comme suit.

- 1 Appuyez et maintenez enfoncés ▼ et ▲ en même temps. L'indication « lb » ou « kg » clignote.
- 2 Appuyez et maintenez enfoncés ▼ et ▲ en même temps une deuxième fois.

Après l'indication « Clr », les caractères « lb » et « kg » clignotent à l'écran.




FR

Remarques :

- Pour continuer à utiliser le moniteur d'activité, réinitialisez le poids, la hauteur, la longueur de pas et l'heure (reportez-vous à « ACTIVATION ET RÉGLAGE INITIAL » à partir de A. Réglage de l'unité de mesure, page 8).
- Si aucun réglage n'est effectué dans les 5 minutes, l'appareil repasse au mode défini en usine.

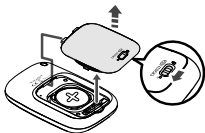
DURÉE DE VIE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

Si le symbole  clignote ou apparaît sur l'affichage, remplacez la pile par une pile neuve (CR2032).

Remarque : La pile fournie est destinée uniquement à essayer le podomètre. Elle peut se décharger dans les 6 mois.

■ Remplacement de la pile

- 1 Faites coulisser le bouton situé à l'arrière de l'appareil vers la gauche, déverrouillez et retirez le couvercle de la pile en le tirant dans le sens de la flèche.

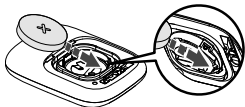


- 2 Retirez la pile en vous aidant d'un bâtonnet mince et solide qui ne se rompra pas facilement.

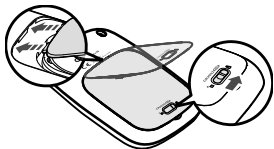
Remarque : N'utilisez ni pinces métalliques, ni de tournevis.



- 3 Introduisez la pile (CR2032) en dirigeant la borne positive (+) vers le haut.



- 4 Faites glisser le couvercle de la pile pour le remettre en place en introduisant tout d'abord la languette, puis faites coulisser le bouton vers la droite pour verrouiller le couvercle.



FR

MAINTENANCE ET STOCKAGE

Maintenance

Maintenez toujours le moniteur d'activité propre.

Le moniteur d'activité doit être nettoyé avec un chiffon doux et sec.

Pour enlever les taches rebelles, essuyez le moniteur d'activité avec un chiffon humide humecté avec de l'eau ou un détergent doux. Puis séchez-le.

Précautions de stockage et de maintenance

N'utilisez pas de liquides volatiles comme le benzène ou un diluant pour nettoyer le moniteur d'activité.

Stockez le moniteur d'activité dans les conditions suivantes.

- Ne soumettez pas le moniteur d'activité à des chocs ou des vibrations intenses, ne le faites pas tomber, ne marchez pas dessus.
- Ne plongez pas dans l'eau le moniteur d'activité ou tout composant de celui-ci.


Le moniteur d'activité n'est pas étanche. Ne le lavez pas et ne le touchez pas avec les mains mouillées. Veillez à ce que de l'eau ne pénètre pas dans le moniteur d'activité.

- Ne soumettez pas le moniteur d'activité à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.
- Ne stockez pas le moniteur d'activité dans un endroit où il sera exposé à des vapeurs chimiques ou corrosives.

Stockez systématiquement le moniteur d'activité hors de portée des enfants.

Retirez les piles si vous prévoyez de ne pas utiliser le moniteur d'activité pendant longtemps (3 mois ou plus).

DÉPANNAGE

Phénomène	Cause	Solution
 clignote ou apparaît en continu.	Pile faible ou épuisée.	Introduisez une pile lithium 3 V neuve de type CR2032 (reportez-vous à la page 17).
Rien ne s'affiche.	Polarités de la pile (+ et -) alignées dans le mauvais sens.	Introduisez la pile dans le bon sens (reportez-vous à la page 17).
	Pile faible ou épuisée.	Introduisez une pile lithium 3 V neuve de type CR2032 (reportez-vous à la page 17).
	Fonction d'économie d'énergie active.	Appuyez sur ▼, ▲ ou ● (reportez-vous à la page 13).
Les valeurs affichées sont incorrectes.	Le moniteur d'activité est mal attaché.	Suivez les instructions (reportez-vous à la page 10).
	Vous marchez à une allure irrégulière.	Suivez les instructions (reportez-vous à la page 11).
	Les réglages sont incorrects.	Modifiez les réglages (reportez-vous à la page 9).
L'affichage est inhabituel ou les boutons ne fonctionnent pas normalement.		Retirez la pile, puis réintroduisez-la (reportez-vous à la page 17).

FR

Remarque : Si un dysfonctionnement s'est produit et que vous devez réparer votre moniteur d'activité, tous les réglages et les résultats de la mesure sont supprimés. Nous vous recommandons d'enregistrer les résultats des mesures.

DONNÉES TECHNIQUES

Description du produit	Podomètre OMRON
Modèle	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)
Alimentation électrique	Pile au lithium 3 V de type CR2032
Durée de vie de la pile	Environ 6 mois* (pour une utilisation quotidienne de 14 heures)
	Remarque : La pile fournie est destinée uniquement à essayer l'appareil. Elle peut se décharger dans les 6 mois.
Plage de mesures	Pas de 0 à 99 999 pas Calories de 0 à 59 999 kcal Pas en marche aérobic de 0 à 99 999 pas Distance parcourue de 0,0 à 999,9 km / de 0,0 à 621,3 miles Heure de 0:00 à 23:59
Plage de réglages	Heure de 0:00 à 23:59 Taille de 100 à 199 cm, par incréments de 1 cm / de 3'4" à 6'6", par incréments de 1 pouce Poids de 30 à 136 kg, par incréments de 1 kg / de 66 à 300 livres, par incréments de 1 livre Longueur des pas de 30 à 120 cm, par incréments de 1 cm / de 12" à 48", par incréments de 1 pouce
Température de fonctionnement	de -10 °C à +40 °C (de 14 °F à 104 °F)
Humidité	de 30 à 85 % HR
Dimensions externes	42,0 (L) × 57,0 (H) × 13,0 (P) mm
Poids	Environ 23 g (pile incluse)
Contenu	Podomètre, pile lithium 3 V de type CR2032, pince, lanière et mode d'emploi

Ces spécifications sont soumises à des modifications sans préavis.

* Durée de vie de la pile neuve déterminée par des tests effectués par OMRON.

FR

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantit ce produit pendant 2 ans à compter de sa date d'achat.

La garantie ne couvre pas la pile, la lanière, la pince ou l'emballage, ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) par l'utilisateur. Les produits objets du litige seront remplacés uniquement s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.

Ne démontez pas et ne modifiez pas le moniteur d'activité.

Tout changement ou modification non approuvé par OMRON HEALTHCARE invalidera la garantie.



Par la présente, OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., déclare que ce Walking style IV est conforme aux exigences essentielles et autres dispositions applicables des directives 2004/108/EC (EMC) et 2011/65/EU (RoHS).

Mise au rebut de la pile conformément à la directive européenne 2006/66/CE



Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères. Vous devez les porter au point de collecte public de votre municipalité ou chez un revendeur de piles de même type.

Mise au rebut des appareils électriques et électroniques conformément à la directive européenne 2012/19/UE



Ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères, mais doit être porté à un point de collecte réservé au recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour plus d'informations, adressez-vous à votre municipalité, aux services de traitement des déchets de votre municipalité ou au détaillant auprès duquel vous avez acheté le produit.

FR

Fabricant	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPON
Mandataire dans l'UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAYS-BAS www.omron-healthcare.com
Site de production	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Chine
Succursales	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ROYAUME-UNI www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ALLEMAGNE www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE <i>Uniquement pour le marché français:</i> OMRON Service Après Vente N° Vert 0 800 91 43 14 consommateurs@omron-sante.fr www.omron-healthcare.fr

FR

Fabriqué en Chine
3733819-7A