



# Walking style IV

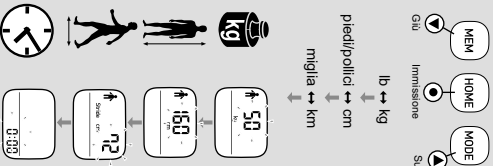
## Contapassi - Manuale di istruzioni

IT

**All for Healthcare**

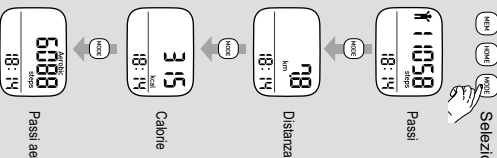
## IMPOSTAZIONE

(Fare riferimento a pagina 8)



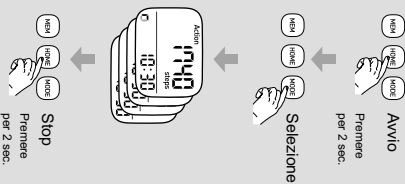
## MODALITÀ RISULTATI ODIERNI

(Fare riferimento a pagina 13)



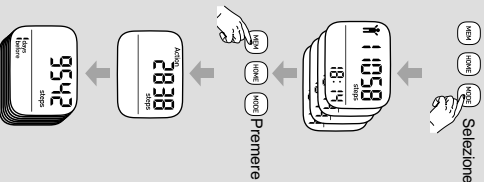
## MODALITÀ DI VISUALIZZAZIONE ACTION

(Fare riferimento alle  
pagine 12 e 14)



## MEMORIA

(Fare riferimento a pagina 15)



## INDICE

Introduzione .....	4
Note sulla sicurezza.....	5
Informazioni sull'unità .....	6
Attivazione e impostazione iniziale .....	8
Indossare l'unità.....	10
Uso dell'unità .....	11
Funzione di memoria .....	15
Eliminazione di tutte le impostazioni.....	16
Durata e sostituzione della batteria .....	17
Manutenzione e conservazione .....	18
Risoluzione dei problemi.....	19
Dati tecnici .....	20

## INTRODUZIONE

Gentile cliente, la ringraziamo per aver acquistato un contapassi OMRON. Il nuovo contapassi Walking style IV misura il livello di attività fisica e fornisce un utile contributo se si segue una dieta nonché la giusta motivazione se si punta a raggiungere il proprio obiettivo di camminata quotidiana. Questo contapassi è in grado di contare il numero di passi anche se tenuto in tasca, in una borsa oppure appeso al collo, in base alle preferenze personali. Utilizzandolo tutti i giorni si potrà tenere sotto controllo la propria condizione fisica in tutta semplicità.

### ■ Caratteristiche del contapassi OMRON Walking style IV

#### **Passi aerobici (camminata veloce)**

I passi aerobici sono il tipo di esercizio fisico che contribuisce al mantenimento della forma. Essi vengono conteggiati separatamente quando si cammina con una frequenza superiore ai 60 passi al minuto per più di 10 minuti consecutivi. Le pause inferiori a 1 minuto vengono considerate parte di una camminata continuativa, se questa ha una durata superiore a 10 minuti.

#### **Calorie bruciate**

Viene misurata l'intensità della camminata e viene calcolata la quantità di calorie.

#### **Modalità Action**

Questa funzione memorizza i valori di misurazione\* relativi a un periodo o a una sessione specifica. Tali valori di misurazione sono separati rispetto ai valori memorizzati per ciascun giorno.


\* Passi contati/Distanza/Calorie bruciate/Passi aerobici

#### **🚶 (simbolo visualizzato a 10.000 passi)**

Il simbolo 🚶 appare se sono stati effettuati 10.000 passi in un giorno (non appare nella schermata della modalità Action e nella schermata della memoria relativa alla modalità Action).

## NOTE SULLA SICUREZZA

Di seguito sono riportati i simboli e le definizioni corrispondenti:

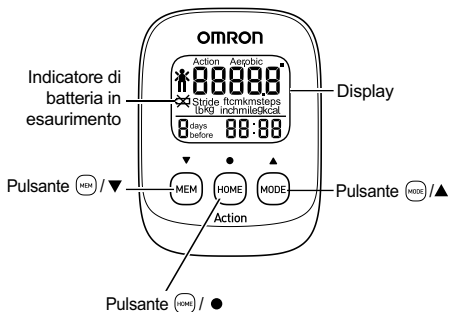
 **Attenzione:** L'uso improprio può causare lesioni personali o danni materiali.

 **Avvertenza:**

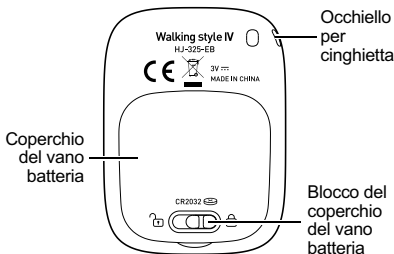
- Prima di iniziare un programma di dimagrimento o di attività fisica, rivolgersi al proprio medico curante.
- Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- In caso di stanchezza o presenza di dolore durante l'attività fisica, effettuare sempre una pausa. Se si continua a provare dolore o disagio, interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare un medico.
- In caso di ingestione di una qualsiasi parte di piccole dimensioni da parte di un bambino, consultare immediatamente un medico.
- Non far oscillare l'unità tenendola dalla cinghietta. Fare oscillare l'unità mentre la si tiene dalla cinghietta può causare lesioni.
- Non collocare l'unità all'interno della tasca posteriore dei pantaloni. L'unità può subire dei danni se non estratta quando ci si siede.
- Inserire la batteria rispettando la corretta polarità.
- Utilizzare sempre batterie del tipo indicato.
- Sostituire immediatamente la batteria usata con una nuova batteria.
- Rimuovere la batteria dall'unità se non si intende utilizzarla per un lungo periodo di tempo (pari o superiore a 3 mesi).
- Non immergere in acqua l'unità o i rispettivi componenti. L'unità non è resistente all'acqua.

## INFORMAZIONI SULL'UNITÀ

### ■ Unità principale



### ■ Lato posteriore dell'unità principale

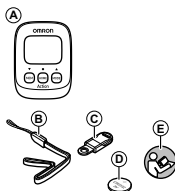


IT

## ■ Componenti

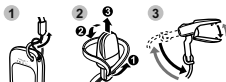
- A Unità principale
- B Cinghietta
- C Clip
- D Batteria\*
- E Manuale di istruzioni

\* La batteria è già installata nell'unità.



## ■ Montare la cinghietta e la clip

- 1 Fissare la cinghietta all'unità.
- 2 Fissare la clip alla cinghietta.
- 3 Aprire e chiudere la clip.



**Nota:** Premere la clip per aprirla e rimuovere l'unità.  
A seconda del materiale degli indumenti sui quali viene applicata, la clip può procurare danni o graffi se viene agganciata o sganciata senza prestare la dovuta cura.

IT

## ATTIVAZIONE E IMPOSTAZIONE INIZIALE

Quando si utilizza l'unità per la prima volta, procedere come indicato di seguito.

Premere un qualsiasi pulsante per 2 secondi.

Dopo la schermata riportata di seguito, le indicazioni "lb" e "kg" lampeggiano sul display.



### A. Impostazione dell'unità di misura:

**Peso, Altezza/Lunghezza del passo, Distanza.**  
(libbre↔kg, piedi/pollici↔cm, miglia↔km)

#### 1 Impostazione dell'unità di misura per il peso

(1) Premere ▼ o ▲ per selezionare il valore desiderato per il parametro.

(2) Premere ● per confermare l'impostazione.

2 Ripetere i passaggi dal punto (1) al punto (2) per impostare l'unità di misura della lunghezza del passo.

3 Ripetere i passaggi dal punto (1) al punto (2) per impostare l'unità di misura per la distanza.

Per i dettagli sulle gamme di impostazione fare riferimento alla sezione "DATI TECNICI" a pagina 20.

### B. Impostazione di peso, altezza, lunghezza del passo e ora.

#### 1 Impostazione del peso.

(1) Premere ▼ o ▲ per selezionare il valore desiderato per il parametro.

• Premere ▲ (▼) per avanzare (tornare indietro).

• Tenere premuto ▲ (▼) per avanzare (tornare indietro) rapidamente.

(2) Premere ● per confermare l'impostazione.

2 Ripetere i passaggi dal punto (1) al punto (2) per impostare l'altezza.

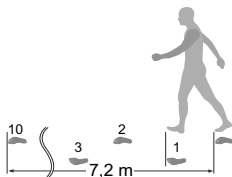
3 Ripetere i passaggi dal punto (1) al punto (2) per impostare la lunghezza del passo.

4 Ripetere i passaggi dal punto (1) al punto (2) per impostare l'ora.

Con questa operazione l'impostazione è completa.

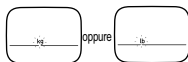
## Note:

- Se non vengono inserite impostazioni per più di 5 minuti, il display torna alle impostazioni di fabbrica.
- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display rappresenta una stima, calcolata in base all'impostazione inserita per l'altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva in base al proprio fisico e al tipo di camminata che si intende effettuare.
- Per misurare correttamente la lunghezza media del passo, dividere il valore totale della distanza percorsa in dieci passi per il numero di passi (ad esempio: 7,2 metri diviso per 10 passi = 72 cm).



## ■ Regolazione delle impostazioni

- 1 Premere e mantenere premuti contemporaneamente i pulsanti ▼ e ▲. L'indicazione "lb" o "kg" lampeggia sul display.



- 2 Seguire la procedura riportata nella sezione "ATTIVAZIONE E IMPOSTAZIONE INIZIALE" a partire dal punto A. Impostazione dell'unità di misura a pagina 8.

## Note:

- Questa operazione non elimina i valori di misurazione memorizzati nell'unità, inclusi quelli del giorno attuale.
- Se non vengono inserite impostazioni per più di 5 minuti, il display torna alla visualizzazione del conteggio dei passi in corso.

## INDOSSARE L'UNITÀ

È consigliabile portare l'unità in tasca o in borsa oppure indossarla appesa al collo.

Per prevenire cadute accidentali dell'unità e per renderla maggiormente visibile nel momento in cui si mettono gli indumenti a lavare, è consigliabile utilizzare la cinghietta e la clip fornite.

### In tasca

- 1 Inserire l'unità in un taschino o nella tasca anteriore dei pantaloni.
- 2 Agganciare la cinghietta al bordo della tasca.



**Nota:** Non collocare l'unità all'interno della tasca posteriore dei pantaloni.

### In borsa

Collocare l'unità all'interno della borsa.

**Note:**

- Assicurarsi di tenere la borsa saldamente.
- Assicurarsi che l'unità sia fissata saldamente alla borsa.
- Agganciare la cinghietta al bordo della borsa.



### Al collo

Acquistare una cinghietta, una cordicella o un portachiavi da collo, agganciarvi l'unità principale e indossarla al collo.

**Nota:** La cinghietta da collo non è inclusa.



## USO DELL'UNITÀ

- **Casi in cui l'unità potrebbe non essere in grado di contare accuratamente i passi**

### Movimento irregolare

- Quando l'unità viene posta in una borsa che si muove in modo discontinuo.
- Quando l'unità viene lasciata penzolare alla cintola dell'utilizzatore o all'esterno di una borsa.



### Camminata discontinua

- Se ad esempio si cammina con andatura strascicata o si indossano sandali.
- Quando non si riesce a camminare con andatura costante (ad esempio in zone affollate).

### Movimento verticale o vibrazioni eccessive

- Mentre ci si alza e/o ci si siede.
- Quando si praticano sport diversi dalla camminata.
- Quando si salgono o scendono delle scale o in presenza di una pendenza elevata.
- In caso di vibrazioni verticali oppure orizzontali su un veicolo in movimento (bicicletta, automobile, treno o autobus).



### Quando si cammina molto lentamente

#### ■ Iniziare a camminare

Una volta conclusa la camminata, premere ▲ per esaminare i dati (fare riferimento alla sezione "Controllo del display corrente" a pagina 13).

#### Note:

- Per evitare di conteggiare i passi che non fanno parte di una camminata, l'unità non visualizza alcun conteggio durante i primi 4 secondi della camminata. Se si continua a camminare per più di 4 secondi, l'unità visualizza il conteggio relativo ai primi 4 secondi e quindi prosegue il conteggio.
- L'unità si azzerà ("0") tutti i giorni a mezzanotte (0:00).

## ■ Modalità Action

La modalità Action consente di memorizzare separatamente i valori di misurazione relativi a un periodo o a una sessione specifica.

**Nota:** Mentre si utilizza la modalità Action non è possibile visualizzare la schermata corrente né usare la funzione di memoria.

- 1 Premere per due secondi il pulsante ●.  
☐ ruota mentre si utilizza la modalità attività.



- 2 Iniziare a camminare.

Ogni volta che si preme il pulsante ▲ il display cambia visualizzando, nell'ordine, il conteggio dei passi, la distanza, le calorie bruciate e i passi aerobici (camminata veloce).

- 3 Premere per due secondi ● da una qualsiasi schermata per interrompere la modalità Action.

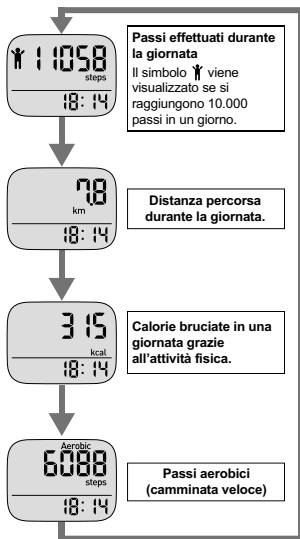
Premere ▼ per visualizzare i risultati di misurazione una volta terminata la modalità attività (fare riferimento alla sezione "FUNZIONE DI MEMORIA" a pagina 15).

### Note:

- Per quanto concerne la modalità Action, è possibile conservare in memoria una sola sessione.
- Se la modalità Action non viene interrotta entro 24 ore, l'unità torna alla modalità normale.

## Controllo del display corrente

Premere ▲ per modificare gli elementi visualizzati sul display.

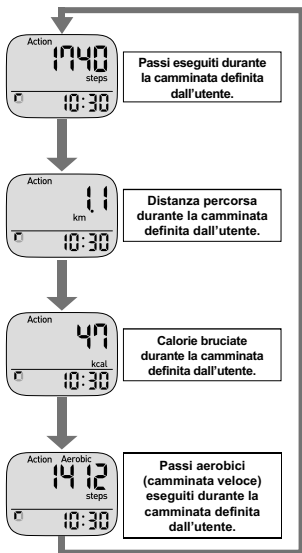


### ■ Funzione di risparmio energia

Per risparmiare energia, il display dell'unità si spegne se non si preme alcun pulsante per più di 5 minuti. Tuttavia, l'unità continua ad eseguire il conteggio dei passi. Premere un pulsante qualsiasi per riattivare il display.

## Controllo del display durante la modalità Action

Premere ▲ per modificare gli elementi visualizzati sul display.



## FUNZIONE DI MEMORIA

Le misurazioni relative a ciascuna giornata (passi, distanza percorsa, calorie bruciate e passi aerobici) vengono memorizzate automaticamente e azzerate tutti i giorni a mezzanotte (0:00).

### ■ Come richiamare i dati

- 1 Premere ▲ per selezionare il tipo di visualizzazione desiderata.
- 2 Premere ▼ per visualizzare la cronologia dei risultati di misurazione.

Il display cambia ogni volta che si preme il pulsante ▼ come illustrato di seguito.

- Tenere premuto il pulsante ▼ per commutare automaticamente il display fino a visualizzare la schermata corrente.
- Premere ● per tornare alla schermata corrente.



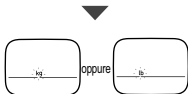
### Note:

- Non è possibile utilizzare la funzione di memoria mentre si utilizza la modalità attività (fare riferimento alla sezione "Modalità Action" a pagina 12).
- Se non si preme alcun pulsante per più di 1 minuto, il display torna alla schermata corrente.

## ELIMINAZIONE DI TUTTE LE IMPOSTAZIONI

Per cancellare tutti i valori impostati e i risultati delle misurazioni (risultati passati), inizializzare l'unità principale come indicato di seguito.


- 1 Premere e mantenere premuti contemporaneamente i pulsanti ▼ e ▲.  
L'indicazione "lb" o "kg" lampeggia sul display.
- 2 Premere e mantenere premuti contemporaneamente ancora una volta i pulsanti ▼ e ▲.  
Dopo la visualizzazione dell'indicazione "Clr", le indicazioni "lb" e "kg" lampeggiano sul display.



### Note:

- Per continuare a utilizzare l'unità, reimpostare peso, altezza, lunghezza del passo e ora (fare riferimento alla sezione "ATTIVAZIONE E IMPOSTAZIONE INIZIALE" a partire dal punto A. Impostazione dell'unità di misura a pagina 8).
- Se non vengono inserite impostazioni per più di 5 minuti, l'unità torna alla modalità impostata dal produttore.

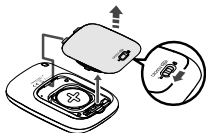
## DURATA E SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se il simbolo  lampeggia o viene visualizzato sul display, sostituire la batteria con una nuova (tipo CR2032).

**Nota:** La batteria in dotazione è destinata a provare il prodotto e potrebbe esaurirsi in meno di 6 mesi.

### ■ Sostituzione della batteria

- 1 Ruotare il pulsante sul retro dell'unità verso sinistra, sbloccare e rimuovere il coperchio del vano batteria estraendolo in direzione della freccia.

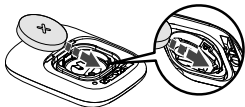


- 2 Rimuovere la batteria aiutandosi con un bastoncino sottile e resistente.

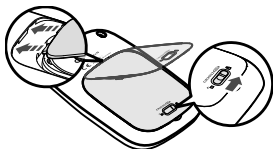
**Nota:** Non utilizzare pinzette metalliche né un cacciavite.



- 3 Inserire la batteria (tipo CR2032) con il polo positivo (+) rivolto verso l'alto.



- 4 Reinscrivere il coperchio del vano batteria facendo scorrere prima il fermo, quindi ruotare il pulsante verso destra e bloccare il coperchio.



IT

## MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

### Manutenzione

Mantenere sempre pulita l'unità.

L'unità deve essere pulita con un panno morbido e asciutto. In caso di macchie ostinate, pulire l'unità utilizzando un panno inumidito con acqua o con un detergente delicato. Asciugare quindi l'unità.

### Precauzioni per la manutenzione e la conservazione

Non usare liquidi volatili, quali benzene o solventi, per pulire l'unità.


Per la conservazione attenersi alle indicazioni fornite di seguito.

- Non sottoporre l'unità a urti o vibrazioni eccessive, non lasciarla cadere né calpestarla.
- Non immergere in acqua l'unità o i rispettivi componenti. L'unità non è resistente all'acqua. Non lavarla né toccarla con le mani bagnate. Prestare attenzione onde evitare infiltrazioni d'acqua all'interno dell'unità.
- Non sottoporre l'unità a temperature eccessive, umidità o polvere e non esporre alla luce diretta del sole.
- Non conservare l'unità in luoghi in cui potrebbe essere esposta a vapori chimici o corrosivi.

Conservare sempre l'unità fuori dalla portata dei bambini.

Rimuovere le batterie se non si intende utilizzare l'unità per un periodo di tempo prolungato (pari o superiore a 3 mesi).

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Intervento correttivo
 lampeggia o compare in modo continuativo.	Batteria scarica o esaurita.	Inserire una nuova batteria al litio da 3 V tipo CR2032 (fare riferimento a pagina 17).
Sul display non appare nulla.	Le polarità della batteria (+ e -) sono allineate in modo errato.	Inserire la batteria allineandola nel modo corretto (fare riferimento a pagina 17).
	Batteria scarica o esaurita.	Inserire una nuova batteria al litio da 3 V tipo CR2032 (fare riferimento a pagina 17).
	Funzione di risparmio energia attiva.	Premere ▼, ▲ o ● (fare riferimento a pagina 13).
I valori visualizzati sono errati.	L'unità è fissata in modo errato.	Attenersi alle istruzioni (fare riferimento a pagina 10).
	Si sta camminando con un passo irregolare.	Attenersi alle istruzioni (fare riferimento a pagina 11).
	Le impostazioni non sono corrette.	Modificare le impostazioni (fare riferimento a pagina 9).
Il display presenta un aspetto insolito o i pulsanti funzionano in modo anomalo.		Rimuovere la batteria, quindi inserirla nuovamente (fare riferimento a pagina 17).

**Nota:** Se si è verificato un problema di funzionamento e l'unità deve essere sottoposta a riparazione, tutte le impostazioni e le misure effettuate vengono cancellate. È consigliabile annotare i risultati delle misurazioni.

## DATI TECNICI

<b>Descrizione del prodotto</b>	Contapassi OMRON	
<b>Modello</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
<b>Alimentazione</b>	Batteria al litio da 3 V tipo CR2032	
<b>Durata della batteria</b>	Circa 6 mesi* (se utilizzata per 14 ore al giorno) <b>Nota:</b> la batteria in dotazione serve per provare il prodotto e potrebbe esaurirsi in meno di 6 mesi.	
<b>Gamma di misurazione</b>	Numero di passi	da 0 a 99.999 passi
	Calorie	da 0 a 59.999 kcal
	Passi aerobici	da 0 a 99.999 passi
	Distanza percorsa	da 0,0 a 999,9 km / da 0,0 a 621,3 miglia
	Ora	dalle 0:00 alle 23:59
<b>Gamma di impostazione</b>	Ora	0:00 - 23:59
	Altezza	da 100 a 199 cm con incrementi di 1 cm / da 3'4" a 6'6" con incrementi di 1 pollice
	Peso	da 30 a 136 kg con incrementi di 1 kg / da 66 a 300 lb con incrementi di 1 lb
	Lunghezza del passo	da 30 a 120 cm con incrementi di 1 cm / da 12" a 48" con incrementi di 1 pollice
<b>Temperatura di esercizio</b>	da -10 °C a +40 °C (da 14 °F a 104 °F)	
<b>Umidità</b>	dal 30 all'85% RH	
<b>Dimensioni esterne</b>	42,0 (L) × 57,0 (A) × 13,0 (P) mm	
<b>Peso</b>	Circa 23 g (batteria compresa)	
<b>Contenuto della confezione</b>	Contapassi, batteria al litio da 3V tipo CR2032, clip, cinghietta e manuale di istruzioni	

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifica senza preavviso.

\* La durata delle batterie nuove si basa sui test condotti da OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantisce questo prodotto per 2 anni a partire dalla data di acquisto.

La garanzia non copre la batteria, la cinghietta, la clip, la confezione, né i danni di alcun tipo dovuti a uso errato (quali cadute accidentali o uso improprio) provocati dall'utilizzatore.

Il prodotto sarà sostituito solo se restituito insieme alla ricevuta o allo scontrino originale.

Non smontare né modificare l'unità. Cambiamenti o modifiche non approvati da OMRON HEALTHCARE rendono nulla la garanzia.



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., dichiara che il dispositivo Walking style IV è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti della Direttiva 2004/108/CE (EMC) e 2011/65/UE (RoHS).

#### **Smaltimento delle batterie (Direttiva CE 2006/66/CE)**



Le batterie non devono essere smaltite insieme ai normali rifiuti domestici. È necessario consegnare le batterie presso un punto di raccolta comunale o presso un rivenditore di batterie dello stesso tipo.

#### **Smaltimento dei dispositivi elettrici ed elettronici (Direttiva CE 2012/19/UE)**



Questo prodotto non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici ma deve essere consegnato presso un punto di raccolta per il riciclo dei dispositivi elettrici ed elettronici. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio comune di residenza, all'azienda municipale incaricata dei servizi di smaltimento dei rifiuti o al rivenditore presso il quale è stato effettuato l'acquisto del prodotto.

IT

<b>Produttore</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 GIAPPONE
<b>Rappresentante per l'UE</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAESI BASSI <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Stabilimento di produzione</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Cina
<b>Consociate</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.co.uk">www.omron-healthcare.co.uk</a>
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, GERMANIA <a href="http://www.omron-healthcare.de">www.omron-healthcare.de</a>
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANCIA <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>