



Walking style IV

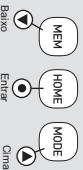
Manual de instruções do pedómetro

PT

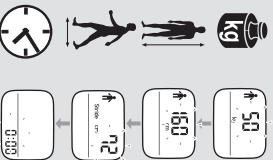
All for Healthcare

CONFIGURAÇÃO

(Consultar página 8)



lb ↔ kg
pés/polegada ↔ cm
milha ↔ km



MODO DOS RESULTADOS DE HOJE

(Consultar página 13)

MEM HOME MODE Seleccionar



Passos



Distância



Calorias



Passos
aeróbicos

MODO DE EXIBIÇÃO DA ACÇÃO

(Consultar páginas 12 e 14)

MEM HOME MODE Iniciar



Pressionar 2 s

MEM HOME MODE Seleccionar



Pressionar 2 s



MEM HOME MODE Parar



Pressionar 2 s

MEMÓRIA

(Consultar página 15)

MEM HOME MODE Seleccionar



Pressionar



ÍNDICE

| | |
|---------------------------------------|----|
| Introdução..... | 4 |
| Notas sobre segurança..... | 5 |
| Conheça a sua unidade..... | 6 |
| Activação e configuração inicial..... | 8 |
| Colocar a unidade..... | 10 |
| Utilizar a unidade..... | 11 |
| Função da memória..... | 15 |
| Eliminar todas as definições..... | 16 |
| Duração da pilha e substituição..... | 17 |
| Manutenção e armazenamento..... | 18 |
| Resolução de problemas..... | 19 |
| Dados técnicos..... | 20 |

INTRODUÇÃO

Estimado (a) cliente,

Agradecemos a aquisição deste pedómetro da OMRON. O novo Walking style IV irá medir a sua actividade física com precisão e auxiliá-lo na sua dieta ou motivá-lo a alcançar o seu objectivo diário de caminhada.

Este pedómetro pode contar o número de passos quando colocado numa mala ou num bolso, bem como quando utilizado em volta do pescoço, fornecendo-lhe uma variedade de opções quanto à sua forma de transporte. Utilize-o todos os dias para monitorizar a sua actividade física.

■ Características do OMRON Walking style IV

Passos aeróbicos (caminhada enérgica)

Os passos aeróbicos são um exercício físico que contribui para a saúde. Eles são contados separadamente quando dá mais de 60 passos por minuto, sucessivamente, durante mais de 10 minutos. Se fizer uma pausa de menos de 1 minuto após uma caminhada enérgica contínua de mais de 10 minutos, ela será considerada como parte de uma "caminhada contínua".

Calorias queimadas


A intensidade do caminhar é medida e a quantidade de calorias é calculada.

Modo de acção

Este guarda os valores de medição* por um período específico ou sessão. Estes valores de medição estão separados dos valores de medição guardados por cada dia.


* Passos contados/Distância/Calorias queimadas/Passos aeróbicos

símbolo 10 000 passos

O símbolo  aparece se tiver caminhado 10 000 passos num dia (não aparece na exibição do modo de acção, nem na exibição da memória do modo de acção).

NOTAS SOBRE SEGURANÇA

Os símbolos e as definições são os seguintes:

 **Precaução:** A utilização indevida poderá resultar em ferimentos ou danos à propriedade.

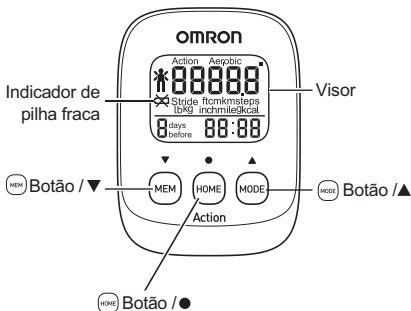
 **Precaução:**

- Contacte o seu médico ou fornecedor de cuidados de saúde antes de iniciar um programa de redução de peso ou exercício.
- Mantenha a unidade fora do alcance de crianças.
- Descanse sempre um pouco, caso se sinta fatigado ou sinta dores durante o exercício. Caso a dor ou desconforto persistam, pare imediatamente o seu exercício e consulte um médico.
- Se uma criança ingerir qualquer pequena peça, consulte imediatamente um médico.
- Não balance a unidade pela correia. Balançar a unidade enquanto segura a correia poderá provocar ferimentos.
- Não coloque a unidade no bolso traseiro das calças ou calções. Poderá ser danificada se se sentar enquanto a unidade estiver no seu bolso.
- Não insira a pilha com os pólos invertidos.
- Utilize sempre uma pilha do tipo indicado.
- Substitua imediatamente uma pilha gasta por outra nova.
- Remova a pilha da unidade quando não a pretender utilizar por um longo período de tempo (aproximadamente 3 meses ou mais).
- Não submerja a unidade ou qualquer dos componentes em água. A unidade não é à prova de água.

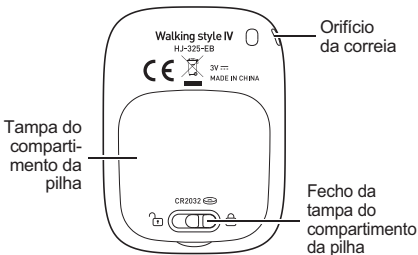
PT

CONHEÇA A SUA UNIDADE

■ Unidade principal



■ Parte traseira da unidade principal

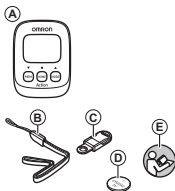


PT

■ Componentes

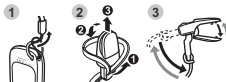
- A Unidade principal
- B Correia
- C Gancho
- D Pilha*
- E Manual de instruções

* A pilha já se encontra inserida na unidade.



■ Monte a correia e o gancho

- 1 Prenda a correia à unidade.
- 2 Prenda o gancho à correia.
- 3 Abra e feche o gancho.



Nota: Pressione o gancho para abrir de modo a remover a unidade.

Dependendo do material, o gancho poderá provocar danos ao seu vestuário ou arranhões se for preso ou removido bruscamente.

ACTIVAÇÃO E CONFIGURAÇÃO INICIAL

Quando utilizar a unidade pela primeira vez, siga os passos indicados abaixo.

Pressione qualquer botão durante 2 segundos.

Após a exibição seguinte, "lb" e "kg" piscam no visor.



A. Definir a unidade de medida:

Peso, Altura/Amplitude da passada, Distância.

(lb↔kg, pés/polegada↔cm, milha↔km)

1 Definição da unidade de peso.

(1) Pressione ▼ ou ▲ para seleccionar o valor desejado para uma definição.

(2) Pressione ● para confirmar a definição.

2 Repita os passos (1) a (2) para definir a unidade da altura e da amplitude da passada.

3 Repita os passos (1) a (2) para definir a unidade de distância.

Para obter detalhes sobre o intervalo de definição, consulte "DADOS TÉCNICOS" na página 20.

B. Definição do peso, altura, amplitude da passada e hora.

1 Definição do peso.

(1) Pressione ▼ ou ▲ para seleccionar o valor desejado para uma definição.

• Pressione ▲ (▼) para avançar (retroceder).

• Mantenha ▲ (▼) pressionado para avançar (retroceder) rapidamente.

(2) Pressione ● para confirmar a definição.

2 Repita os passos (1) a (2) para definir a altura.

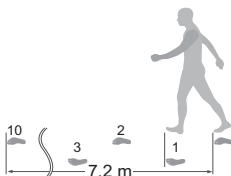
3 Repita os passos (1) a (2) para definir a amplitude da passada.

4 Repita os passos (1) a (2) para definir a hora.

Isto completa a configuração.

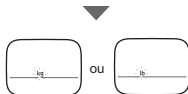
Notas:

- Se nenhuma definição for efectuada no espaço de 5 minutos, o visor irá regressar à definição de fábrica.
 - O valor inicial da amplitude da passada que pisca no visor é uma estimativa da amplitude da passada, calculada a partir da definição da sua altura.
- Defina a amplitude real da passada com base no tipo de caminhada que irá fazer e na sua constituição física.
- Para medir a amplitude média correcta da passada, divida a distância total percorrida em dez passos pelo número de passos (ex: 7,2 metros a dividir por 10 passos = 72 cm).



■ Ajustar a definição

- 1 Pressione sem soltar ▼ e ▲ ao mesmo tempo. No visor, pisca "lb" ou "kg".



- 2 Siga o procedimento indicado em "ACTIVAÇÃO E CONFIGURAÇÃO INICIAL" começando em A. Definir a unidade de medida, na página 8.

Notas:

- Isto não elimina os valores de medição guardados na unidade, incluindo valores guardados hoje.
- Se nenhuma definição for efectuada no espaço de 5 minutos, o visor irá regressar à exibição com a actual contagem de passos.

COLOCAR A UNIDADE

Recomendamos que coloque a unidade no seu bolso, na sua mala ou que a pendure ao pescoço.

Para evitar que deixe cair acidentalmente a unidade e para a tornar mais perceptível quando coloca roupa para lavar, recomendamos que utilize a correia e o gancho fornecidos.

Bolso

- 1 Coloque a unidade no bolso da camisa ou das calças.
- 2 Prenda a correia ao bordo do bolso.

Nota: Não coloque a unidade no bolso traseiro das calças ou calções.



Mala

Coloque a unidade na sua mala.

Notas:

- Certifique-se de que consegue segurar bem na mala.
- Certifique-se de que a unidade está devidamente presa à mala.
- Prenda a correia ao bordo da mala.



Pescoço

Prenda um fio, correia ou fita porta-chaves convencional à unidade e pendure-a ao pescoço.

Nota: A correia para o pescoço não está incluída.



UTILIZAR A UNIDADE

■ Casos em que a unidade poderá não contabilizar os passos com precisão

Movimento irregular

- Quando a unidade é colocada numa mala que se movimenta irregularmente.
- Quando a unidade está pendurada da sua cintura ou numa mala.



Ritmo de caminhada irregular

- Quando arrasta os pés ou utiliza sandálias, etc.
- Quando não consegue caminhar a um ritmo constante numa área movimentada.

Movimento vertical excessivo ou vibração

- Quando se levanta e/ou senta.
- Quando pratica um desporto que não seja caminhar.
- Quando sobe ou desce escadas ou numa inclinação acentuada.
- Onde haja uma vibração vertical ou horizontal num veículo em movimento tal como numa bicicleta, num carro, comboio ou autocarro.



Quando caminha muito lentamente

■ Começar a andar

Após uma caminhada, pressione ▲ para ler os dados (consulte "Verificar a indicação actual", na página 13).

Notas:

- De modo a evitar a contagem de passos que não fazem parte de uma caminhada, a unidade não exibe a contagem de passos durante os primeiros 4 segundos de caminhada. Se continuar a caminhar por mais de 4 segundos, exibe a contagem de passos dos primeiros 4 segundos e, de seguida, continua a contagem.
- Esta unidade coloca todos os contadores em "0" à meia-noite (0:00) de cada dia.

■ Modo de acção

O modo de acção guarda os valores de medição em separado por um período de caminhada específico ou sessão específica.

Nota: Não poderá consultar a indicação actual ou a função de memória quando utiliza o modo de acção.

- 1 Pressione ● durante dois segundos.

☐ roda quando utiliza o modo de acção.



- 2 Comece a andar.

O visor altera de cada vez que pressiona ▲ para exibir a contagem de passos, a distância, as calorias queimadas e os passos aeróbicos (enérgicos), por esta ordem.

- 3 Pressione ● durante dois segundos a partir de qualquer uma das exibições para terminar o modo de acção.

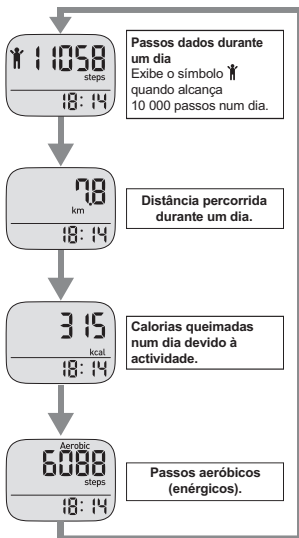
Pressione ▼ para visualizar os resultados da medição após o modo de acção ter terminado (consulte "FUNÇÃO DA MEMÓRIA", na página 15).

Notas:

- Apenas uma sessão pode ser guardada na memória para o modo de acção.
- Se não parar o modo de acção durante 24 horas, a unidade retrocede para o modo normal.

Verificar a indicação actual

Pressione ▲ para alterar o visor.



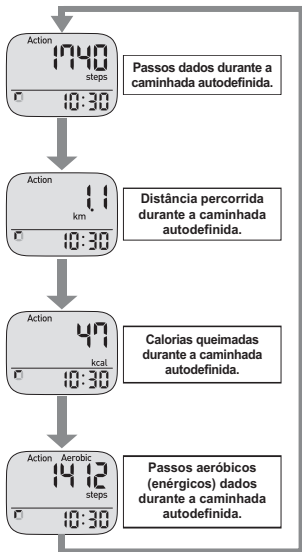
PT

■ Acerca da função de poupança de energia

De modo a poupar energia, o visor da unidade será desligado se nenhum botão tiver sido pressionado durante mais de 5 minutos. No entanto, a unidade irá continuar a monitorizar a sua contagem de passos. Pressione qualquer botão para ligar novamente o visor.

Consulta do visor durante o modo de acção

Pressione ▲ para alterar o visor.



PT

FUNÇÃO DA MEMÓRIA

As medições de cada dia (passos, distância percorrida, calorias queimadas e passos aeróbicos) são automaticamente guardadas na memória e reconfiguradas para 0 à meia-noite (0:00) de cada dia.

■ Recuperar dados

- 1 Pressione ▲ para seleccionar o tipo de indicação que deseja ver.
- 2 Pressione ▼ para visualizar o histórico dos resultados das medições.

O visor altera de cada vez que pressiona ▼ conforme exibido abaixo.

- Mantenha ▼ pressionado para alterar automaticamente o visor até a indicação actual ser exibida.
- Pressione ● para regressar à indicação actual.



Notas:

- Não poderá utilizar a função de memória quando utilizar o modo de acção (consulte "Modo de acção", na página 12).
- Se nenhum botão for pressionado durante mais de 1 minuto, o visor regressa à indicação actual.

ELIMINAR TODAS AS DEFINIÇÕES

Para apagar todos os valores definidos e resultados das medições (resultados de medições passadas), inicialize a unidade principal conforme se indica.


- 1 Pressione sem soltar ▼ e ▲ ao mesmo tempo. No visor, pisca "lb" ou "kg".
- 2 Volte a pressionar sem soltar ▼ e ▲ ao mesmo tempo. Depois de aparecer "Clr", "lb" e "kg" piscam no visor.



Notas:

- Para continuar a utilizar a unidade, reconfigure o peso, a altura, a amplitude da passada e a hora (consulte "ACTIVAÇÃO E CONFIGURAÇÃO INICIAL" começando em A. Definir a unidade de medida, na página 8).
- Se nenhuma definição for efectuada no espaço de 5 minutos, a unidade irá regressar ao modo de fábrica.

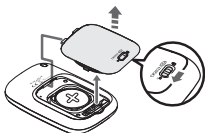
DURAÇÃO DA PILHA E SUBSTITUIÇÃO

Se o símbolo  piscar ou aparecer no visor, substitua a pilha por uma outra nova (CR2032).

Nota: A pilha fornecida destina-se a testar o aparelho.
Esta pilha pode ficar descarregada num espaço de 6 meses.

■ Substituir a pilha

- 1 Desloque o botão situado na parte posterior da unidade para a esquerda; em seguida, desbloqueie e retire a tampa do compartimento da pilha puxando na direcção da seta.

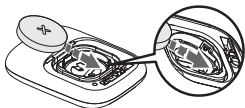


- 2 Retire a pilha com um objecto fino e resistente que não quebre facilmente.

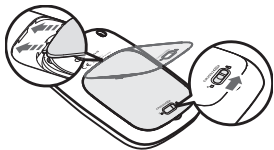
Nota: Não utilize um par de pinças metálicas ou uma chave de fendas.



- 3 Insira a pilha (CR2032) com o pólo positivo (+) voltado para cima.



- 4 Volte a colocar a tampa do compartimento da pilha inserindo primeiro a lingueta, depois desloque o botão para a direita e bloqueie a tampa do compartimento da pilha.



MANUTENÇÃO E ARMAZENAMENTO

Manutenção

Mantenha sempre a unidade limpa.

A unidade deverá ser limpa com um pano macio e seco. Para remover manchas difíceis, limpe a unidade com um pano húmido humedecido com água ou um detergente suave. De seguida, seque-o.

Precauções de manutenção e armazenamento

Não utilize líquidos voláteis, tais como benzina ou diluente, para limpar a unidade.

Observe as seguintes condições de armazenamento.

- Não sujeite a unidade a impactos fortes ou vibrações, não a deixe cair, nem a pise.
- Não submerja a unidade ou qualquer dos componentes em água.

A unidade não é à prova de água. Não a lave ou toque na mesma com as mãos molhadas. Tenha cuidado para que líquidos não penetrem na unidade.


- Não submeta a unidade a temperaturas extremas, humidade ou luz solar directa.
- Não guarde a unidade onde fique exposta a químicos ou vapores corrosivos.

Guarde sempre a unidade fora do alcance de crianças.

Remova as pilhas se a unidade não for utilizada por um longo período de tempo (3 meses ou mais).

PT

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

| Fenómeno | Causa | Rectificação |
|---|---|--|
|  pisca ou aparece continuamente aceso. | Pilha fraca ou descarregada. | Coloque uma pilha de lítio, de 3 V, tipo CR2032 nova (consulte a página 17). |
| Nada é exibido. | Os pólos da pilha (+ e -) estão trocados. | Insira a pilha no alinhamento correcto (consulte a página 17). |
| | Pilha fraca ou descarregada. | Coloque uma pilha de lítio, de 3 V, tipo CR2032 nova (consulte a página 17). |
| | Função de poupança de energia activada. | Pressione ▼, ▲ ou ● (consulte a página 13). |
| Os valores apresentados estão incorrectos. | A unidade está presa incorrectamente. | Siga as instruções (consulte a página 10). |
| | Está a andar a um ritmo irregular. | Siga as instruções (consulte a página 11). |
| | As definições estão incorrectas. | Altere as definições (consulte a página 9). |
| O visor não é o habitual ou os botões não operam normalmente. | | Retire a pilha e, de seguida, insira-a novamente (consulte a página 17). |

PT

Nota: Se ocorreu uma avaria e necessita reparar a sua unidade, todas as definições e resultados de medição são apagados. Recomendamos que registre os resultados de medição.

DADOS TÉCNICOS

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Descrição do produto | Pedómetro OMRON | |
| Modelo | Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW) | |
| Fonte de alimentação | Pilha de lítio, de 3 V, tipo CR2032 | |
| Duração da pilha | Aprox. 6 meses* (quando utilizada durante 14 horas por dia) | |
| | Nota: A pilha fornecida destina-se a testar o aparelho. Esta pilha pode ficar descarregada num espaço de 6 meses. | |
| Limite de medição | Passos | 0 a 99 999 passos |
| | Calorias | 0 a 59 999 kcal |
| | Passos aeróbicos | 0 a 99 999 passos |
| | Distância percorrida | 0,0 a 999,9 km / 0,0 a 621,3 milhas |
| Intervalo de definição | Tempo | 0:00 a 23:59 |
| | Hora | 0:00 a 23:59 |
| | Altura | 100 a 199 cm com um incremento de 1 cm / 3'4" a 6'6" com um incremento de 1 polegada |
| | Peso | 30 a 136 kg com um incremento de 1 kg / 66 a 300 lb com um incremento de 1 lb |
| | Amplitude da passada | 30 a 120 cm com um incremento de 1 cm / 12" a 48" com um incremento de 1 polegada |
| Temperatura de funcionamento | -10°C a +40°C (14°F a 104°F) | |
| Humidade | 30 a 85% HR | |
| Dimensões externas | 42,0 (L) × 57,0 (A) × 13,0 (P) mm | |
| Peso | Aprox. 23 g (incluindo a pilha) | |
| Conteúdo | Pedómetro, pilha de lítio de 3 V do tipo CR2032, gancho, correia e manual de instruções | |

Estas especificações estão sujeitas a alterações sem aviso.

* Duração da pilha nova baseada em testes da OMRON.

A OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. concede a este produto uma garantia de 2 anos após a data de aquisição. A garantia não cobre a pilha, a correia, o gancho, a embalagem e/ou danos de qualquer tipo resultantes de manuseamento incorrecto (como deixar cair o aparelho ou não o utilizar correctamente) por parte do utilizador. Em caso de reclamação, os produtos só serão substituídos se forem devolvidos juntamente com a factura/talão original. Não desmonte ou modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON HEALTHCARE não serão abrangidas pela garantia do utilizador.



A OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. declara que esta unidade Walking style IV está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Directiva 2004/108/CE (CEM) e 2011/65/UE (RSP).

Eliminação de pilhas Directiva CE 2006/66/CE



As pilhas não fazem parte do lixo doméstico. Deve devolver as pilhas à recolha pública do seu município ou onde as pilhas do respectivo tipo estão a ser vendidas.

Directiva CE 2012/19/UE relativa à eliminação de dispositivos eléctricos e electrónicos



Este produto não deve ser tratado como lixo doméstico, mas devolvido a um ponto de recolha para reciclagem de dispositivos eléctricos e electrónicos. Poderão ser obtidas mais informações junto do seu município, dos serviços de eliminação de resíduos ou do revendedor onde adquiriu o seu produto.

| | |
|----------------------------|---|
| Fabricante | OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPÃO |
| Representante da UE | OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAÍSES BAIXOS www.omron-healthcare.com |
| Local de produção | OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China |
| Filiais | 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, ALEMANHA www.omron-healthcare.de |
| | OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANÇA www.omron-healthcare.fr |

PT

Fabricado na China
3733819-7A