

OMRON



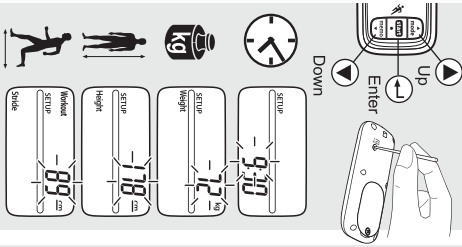
Activity monitor Jog style

• Manual de instrucciones	1	ES
• Gebruiksaanwijzing	23	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	45	RU
• كتيب الإرشادات	1	AR

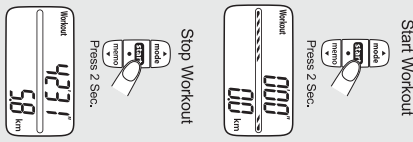
A Good Sense of Health

IM-HJA-300-E-01-05/2010
5328883-3A

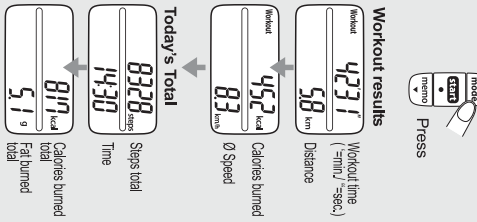
SET



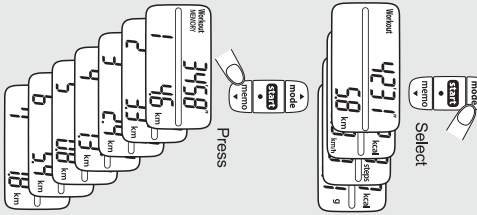
WORKOUT MODE



DISPLAYS



MEMORY



1 Введение

Уважаемый покупатель!

Благодарим за приобретение нашего высококачественного шагомера OMRON. Новый шагомер Jog style позволяет точно измерить уровень физических нагрузок, повышая эффективность диеты и мотивируя на достижение запланированной на день нормы ходьбы.

Для измерения интенсивности и величины физических нагрузок – от ходьбы и бега трусцой до собственно бега – в шагомере OMRON Jog style HJA-300 применяется новая технология OMRON Active Engine.

Кроме измерения числа шагов и количества сжигаемых калорий при повседневной активности, прибор также позволяет сохранять запись каждой тренировки. Это делает его полезным для планирования программ физической подготовки на основе интенсивности тренировок.

■ Active Engine

Технология OMRON позволяет точно определить и рассчитать быстрые и медленные сигналы, вызываемые физической активностью.

Технология Active Engine позволяет не только осуществлять мониторинг физических нагрузок по время ходьбы, но и фиксировать более интенсивные нагрузки при беге трусцой в реальном времени, а также рассчитывать количество сожженных калорий и жиров.

■ Тренировка

Применительно к физической культуре термин «тренировка» обычно означает программу упражнений, позволяющих улучшить физическую форму. Однако в этом руководстве по эксплуатации он означает один элемент тренировки, состоящий из бега трусцой или ходьбы.

■ Функции прибора OMRON Jog style

Сожженные жиры/сожженные калории

Измеряя интенсивность физических нагрузок, прибор позволяет рассчитать количество сожженных жиров и сожженных калорий.

Режим тренировки

В режиме тренировки записывается время между началом и окончанием тренировки, для чего используется дисплей, напоминающий секундомер (см. главу 6.3). Для каждой тренировки записываются такие данные, как расстояние, время, количество сожженных калорий и средняя скорость.

Прибор автоматически записывает данные тренировки до 7 предыдущих сеансов.

Тренировка окончена

Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».

RU

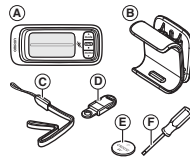
2 Использование OMRON Jog style

2.1 Меры предосторожности

- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или иным медицинским работником.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если маленький ребенок проглотил батарею, крышку батарейного отсека или винт, немедленно обратитесь к врачу.
- Не крутите прибор за ремешок. Вращение прибора за ремешок может привести к травме.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если прибор находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
- При установке батареи необходимо соблюдать полярность.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените использованную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.
- При утилизации изделия выньте батарею и далее следуйте местным правилам по защите окружающей среды.

3 Описание устройства

- A Основной блок
 - B Держатель
 - C Ремешок
 - D Зажим
 - E Батарея
 - F Отвертка
- * Батарея уже установлена в прибор.
 * Батарея уже установлена в прибор.

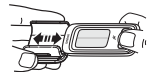


Держатель

Используйте этот держатель для крепления прибора к поясному ремню или к верхней поясной части брюк.

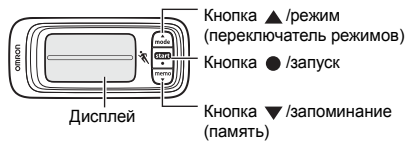
Прикрепляйте/снимайте держатель, как показано на рисунках ниже.

Примечание. Прикрепляя держатель, не сжимайте его слишком сильно сверху и снизу.



4 Знакомство с прибором

■ Основной блок



RU

■ Дисплей

Индикатор тренировки (см. главу 6.3)



Индикатор низкого заряда батареи

Примечание. На этом рисунке показаны все элементы.

5 Настройки

5.1 Настройка времени, веса, роста и длины шага

При первом использовании прибора, или если необходимо изменить настройки, выполните следующие действия.

- 1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.

Примечание. Не нажимайте кнопку острым концом. Это может привести к повреждению прибора.



На дисплее мигает значение часа.



Примечание. Если не выполнить настройки в течение 5 минут...



- При настройке прибора в первый раз → Дисплей будет отключен.
- При регулировке настроек → Выполняется возврат к дисплею времени тренировки/расстояния.

* Сведения о диапазоне настроек см. в главе 13 «Технические данные».

- 2 Настройка часа.

(1) Нажимайте  или  для выбора нужного значения.

• Нажмите  () для перехода к следующему (возврата к предыдущему).

• Удерживайте  () для быстрого перехода вперед (назад).



(2) Нажмите  для подтверждения настройки.



- 3 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать минуту.

- 4 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать вес.

- 5 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать рост.

- 6 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать длину шага для тренировки.

Настройка завершена.

■ О настройке длины шага

Начальное значение длины шага, мигающее на экране, это оценка длины шага, рассчитанная по значению роста на шаге 5.

Задайте реальное значение длины шага для тренировок на основании типа тренировки (бег трусцой/ходьба) и собственного телосложения.

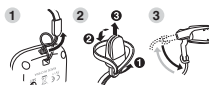
* При настройке прибора в первый раз или после сброса настроек.

О том, как установить длину шага более точно, см. главу 6.3.

6 Использование OMRON Jog style

6.1 Сборка OMRON Jog style

- 1 Прикрепите ремешок к прибору.
- 2 Прикрепите зажим к ремешку.
- 3 Откройте и закройте зажим.



Примечание. Откройте зажим, чтобы снять прибор. Если неаккуратно прикреплять зажим на одежду или снимать с нее, то в зависимости от материала зажим может повредить ткань или оставить на ней следы.

6.2 Прикрепление прибора OMRON Jog style

[Во время тренировки]

Поясной ремень

- 1 Прикрепите держатель вместе с прибором к поясному ремню или поясной кромке шорт или брюк.
- 2 Прикрепите ремешок прибора к шортам или брюкам.



Примечание. При беге трусцой обязательно прикрепляйте прибор на пояс.

[Когда режим тренировки выключен (ходьба)]

Рекомендуется прикреплять прибор к поясному ремню, карману, сумке или же повесить его на шею.

Поясной ремень

- 1 Прикрепите держатель вместе с прибором к поясному ремню или поясной кромке шорт или брюк.
- 2 Прикрепите ремешок прибора к шортам или брюкам.



RU

Карман

- 1 Положите прибор в нагрудный карман или в карман брюк.
- 2 Прикрепите ремешок к краю кармана.



Примечание. Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк.

Сумка

1 Положите прибор в сумку.

Примечания:

- Убедитесь, что сумка не выпадет из рук.
- Убедитесь, что прибор надежно прикреплен к сумке.
- Прикрепите ремешок к краю сумки.

Шея

1 Прикрепите к прибору шнурок, ленточку или ремешок (можно приобрести в магазине) и повесьте его на шею.



Примечание. Входящие в комплект поставки ремешок и зажим предотвращают падение прибора. Не допускайте свисания прибора с пояса или сумки.

6.3 Практическое использование OMRON Jog style**[Режим тренировки]****Включение режима бега трусцой (режим тренировки)**

1 Нажимайте  2 секунды.

Включается режим тренировки.

Прибор начинает записывать расстояние, время, количество сожженных калорий и среднюю скорость.

Примечание. Во время тренировки на всех дисплеях отображается полоска индикатора. Начинайте тренировку, убедившись в том, что эта полоска отображается.



Полоска индикатора тренировки

Выключение режима бега трусцой (режим тренировки)

2 Нажимайте  2 секунды.

Режим тренировки выключается.

Примечания:

- Режим тренировки выключается автоматически через 24 часа после включения.
- Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».


[Режим измерения длины шага]

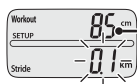
Используйте режим измерения длины шага для более точного измерения длины шага.

Примеры мест, подходящих для измерения:

- На беговой дорожке
- На маршруте бега трассой с отметками расстояния или в подобных местах



1 Отображение времени тренировки и расстояния. Обязательно выключите режим тренировки заблаговременно.

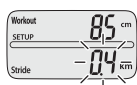
2 Нажимайте  2 секунды. Дисплей расстояния мигает.



Начальная настройка длины шага


3 Установите расстояние тренировки для измерения длины шага.

Нажимайте  или  для выбора нужного значения настройки.



(Установка расстояния 400 м)

Примечание. Расстояние устанавливается с приращением 100 м. Проводите тренировку в таком месте, где расстояние можно измерять по 100 м.

4 Нажмите  для начала тренировки.


Выполните тренировку на расстоянии, введенном на шаге 3. При измерении длины шага дисплей отличается от обычного режима тренировки, как показано ниже.

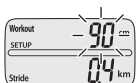




Медленно движется по дисплею


Примечание. Общее количество сожженных жиров и сожженных калорий, а также число шагов записывается даже при измерении длины шага. Однако время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, а также средняя скорость не записываются.

RU



- 5 Нажмите  2 секунды для завершения тренировки. После измерения длина шага мигает.

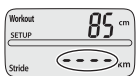



Примечание. Чтобы выполнить дальнейшие регулировки, нажмите  и  для настройки длины шага.

- 6 Нажмите  для подтверждения длины шага. Отображается дисплей времени/расстояния тренировки.
Примечание. Расстояние для будущих тренировок будет рассчитываться на основании новой настройки длины шага.

■ **Чтобы отменить режим измерения длины шага [Перед началом тренировки]**

- 1 Нажмите  или , чтобы изменить расстояние на «- - - - км».



- 2 Нажмите .
 Режим измерения длины шага завершается, и отображается дисплей времени/расстояния тренировки.

[После начала тренировки]

Чтобы отменить режим измерения длины шага во время тренировки, тренировку необходимо завершить. Завершите тренировку (см. шаг 5) и введите исходную длину шага.



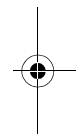
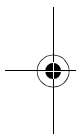
[Режим тренировки выключен (ходьба)]

1 Начните ходьбу.

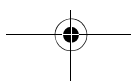
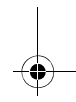
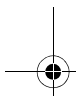
Примечание. Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает подсчет шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, на экране отображается число шагов, пройденных за первые 4 секунды, а затем подсчет шагов продолжается.

2 После ходьбы нажмите , чтобы просмотреть данные (см. главу 7 «Проверка результата измерения»).

Для точного подсчета шагов обязательно ознакомьтесь с разделом «Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно» в главе 7.2 до начала использования прибора.




RU



7 Проверка результата измерения

7.1 Действие кнопок

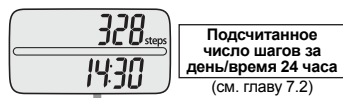
[Экраны при выключенной тренировке]


Нажимайте  для переключения дисплея.

Результаты тренировки




Итог на сегодня



Чтобы включить режим тренировки, нажимайте  2 секунды на любом дисплее.

[Во время тренировки]

Нажимайте  для переключения дисплея.

Примечание. Во время тренировки на всех дисплеях мигает полоска индикатора тренировки.

Результаты тренировки

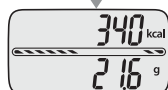
Время/расстояние тренировки
(см. главу 7.2)



Количество калорий/средняя скорость тренировки
(см. главу 7.2)


Итог на сегодня

Подсчитанное число шагов за день/время 24 часа
(см. главу 7.2)






Дополнительные сожженные калории/сожженные жиры за день
(см. главу 7.2)

RU

Чтобы выключить режим тренировки, нажимайте  2 секунды на любом дисплее.

■ Сведения о функции энергосбережения

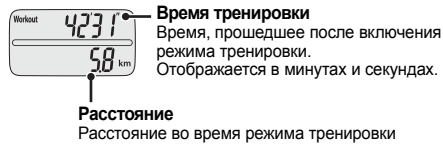
Если в течение 5 минут ни одна кнопка не нажимается, экран отключается для экономии электроэнергии. Однако прибор продолжает вести подсчет шагов.

Чтобы включить дисплей, нажмите ,  или .

7.2 Об отдельных дисплеях

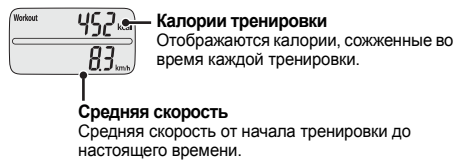
Время/расстояние тренировки

После выключения режима тренировки значения не изменяются.




Количество калорий/средняя скорость тренировки

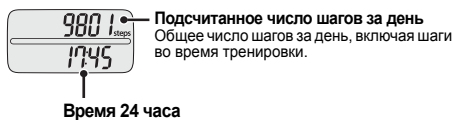
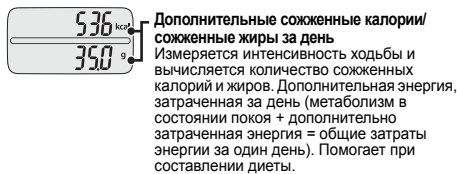
После выключения режима тренировки значения не изменяются.



Примечания:

- Средняя скорость – это среднее значение скорости для времени между началом режима тренировки и его завершением. Чтобы записи были точны, нажимайте  2 секунды для отключения режима тренировки сразу после окончания тренировки.
- После того, как режим тренировки включен, значения времени, расстояния, количества калорий, сожженных во время тренировки и средней скорости для предыдущей тренировки сбрасываются и начинается новое измерение.



Подсчитанное число шагов за день/время 24 часа**Дополнительные сожженные калории/сожженные жиры за день****Примечания:**

- Калории, сожженные во время каждой тренировки, отображаются как «Калории тренировки».
- Если тренировка продолжается более 30 минут, по завершении режима тренировки на дисплее прокручивается сообщение «Good job».

■ Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно**[При беге трусцой]**

Если прибор прикреплен в любом другом месте, кроме пояса.

[При ходьбе]**Неровное движение**

- Если в сумка, в которой лежит прибор, задевает ноги или одежду и, следовательно, движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

Непостоянная скорость ходьбы

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.
- Во время очень медленной ходьбы.

[При беге трусцой или ходьбе]**Чрезмерные движения по вертикали или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Во время упражнений, отличных от ходьбы.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).





RU

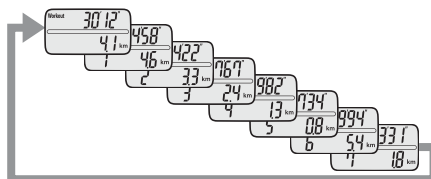
8 Функция памяти


Измерения за каждый день (сожженные калории и сожженный жир, число шагов) автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждый день в полночь (0:00). Однако время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, а также средняя скорость не сбрасываются до 0.

Примечание. Эти значения не переключаются на дисплее во время тренировки.


8.1 Просмотр сохраненных данных

- 1 Нажмите , чтобы выбрать тип дисплея для просмотра.
- 2 Нажмите , чтобы просмотреть результаты измерений. Отображаются значения предыдущего сеанса или предыдущего дня.
 - При каждом нажатии  можно просмотреть значения измерений для 7 предыдущих сеансов или 7 предыдущих дней.
 - Для быстрого перехода нажмите и удерживайте .



- Кроме того, чтобы выбрать тип дисплея при просмотре предыдущих результатов, можно нажать .




- Нажмите  для возврата к текущему дисплею.

Примечания:

- При просмотре предыдущих результатов время не отображается.
- Если не нажимать никакие кнопки более 1 минуты, выполняется возврат к дисплею, который отображался до начала использования функции памяти.

9 Срок службы батареи и ее замена

Если на экране мигает или постоянно горит символ , замените батарею на новую (CR2032).

Мигает	Низкий заряд батареи.
Отображается постоянно	Батарея полностью разряжена. Прибор прекращает подсчет шагов.

Примечания:

- Не заменяйте батарею в полночное время (0:00). Результаты измерений, полученные в день извлечения батареи, будут добавлены к результатам измерений, полученным в день установки батареи.
(Предполагается, что батарея извлекается и заменяется новой в один и тот же день.)
- Результаты измерений для сожженных калорий, сожженных жиров и числа шагов автоматически сохраняются в памяти в начале каждого часа (например, в 0:00, 1:00, 2:00, ... 21:00, 22:00, 23:00). Результаты измерений от часа вплоть до времени замены батареи для этого дня будут удалены.
- При излечении батареи время сбрасывается на значение «0:00». Установите время после вставки новой батареи (см. главу 5 «Настройки»).
(Результаты измерений сохраняются в памяти и настройки веса, роста и длины шага не удаляются.)
- Установленная батарея предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться через 4,5 месяца.

Срок службы батареи

Срок службы батареи зависит от того, как часто производится тренировка и как долго используется прибор.
Ниже приведены примеры ожидаемого срока службы батареи.

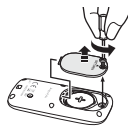
- Прибор используется постоянно
 - Прибл. 4,5 месяца (4 часа физических нагрузок ежедневно)
 - При постоянном использовании прибор работает 15 часов в день, из которых 4 часа подсчитываются шаги при ходьбе.
- Прибор используется только во время тренировок
 - Прибл. 6 месяцев
 - Предполагается, что прибор используется только при беге трусцой или ходьбе в течение 2 часов в день (примерно 10 000 шагов).

Примечание. В обоих случаях срок службы батареи может сократиться при увеличении времени ходьбы или физических нагрузок.

RU

9.1 Замена батареи

- 1 Вывинтите винт на крышке батарейного отсека прибора и снимите крышку в направлении стрелки.
Для ослабления винта на крышке батарейного отсека используйте отвертку, входящую в комплект поставки, или любую небольшую отвертку.
- 2 Выньте батарею, используя тонкую, жесткую и прочную палочку.
Примечание. Не используйте металлический пинцет или отвертку.
- 3 Установите батарею (CR2032) положительной стороной (+) вверх.
- 4 Установите на место крышку батарейного отсека, предварительно вставив фиксатор, а затем затяните винт.





10 Удаление всех настроек

Выполните действия ниже, чтобы удалить все результаты предыдущих измерений и настройки, включая время, вес, рост и длину шага.

- 1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.
Примечание. Не нажимайте кнопку острым концом. Это может привести к повреждению прибора.



Настройка часа мигает.

- 2 Нажимайте  и  одновременно не менее 2 секунд. После отображения «ALL Clr» появляется настройка часа. Результаты измерений, сохраненные в памяти, а также настройки времени, веса, роста и длины шага удаляются. Чтобы продолжать использовать прибор, сбросьте настройки времени, веса, роста и длины шага (см. главу 5 «Настройки»).

11 Техническое обслуживание и хранение

11.1 Техническое обслуживание

Всегда держите прибор в чистоте.

Протирайте прибор сухой и мягкой тканью.

Для удаления пятен протрите прибор тканью, смоченной водой или мягким моющим средством. Затем вытрите его насухо.

Правила технического обслуживания и хранения

Не используйте для очистки прибора летучие жидкости (например, бензол или растворитель).

Соблюдайте следующие условия хранения.


- Не разбирайте прибор и не вносите в него изменения. Изменения и модификации, не одобренные компанией OMRON HEALTHCARE, приведут к прекращению гарантийного обслуживания.
- Не подвергайте прибор сильным ударам или вибрации, не роняйте его, не наступайте на него и не держите его под углом.
- Не погружайте прибор или какие-либо его части в воду. Прибор не является водонепроницаемым. Не мойте прибор и не касайтесь его влажными руками. Не допускайте попадания воды в прибор.
- Не подвергайте прибор воздействию очень высоких или очень низких температур, повышенной влажности, влаги или прямых солнечных лучей.
- Не храните прибор в месте, где он может подвергаться воздействию химических или коррозионных паров.




Всегда храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.

Вынимайте батарею, если прибор не предполагается использовать долгое время (3 месяца и более).

12 Устранение неисправностей

RU

Неисправность	Причина	Устранение
 Мигает или отображается постоянно.	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
Дисплей не изменяется.	Режим тренировки выключен.	Время тренировки, расстояние, количество калорий, сожженных за тренировку, и средняя скорость записываются только в режиме тренировки. Включите режим тренировки (см. главу 6.3).

Неисправность	Причина	Устранение
Ничего не отображается.	Не соблюдена полярность при установке батареи (+ и -).	Установите батарею с соблюдением правильной полярности (см. главу 9.1).
	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
	Включена функция энергосбережения.	Нажмите  или  или  (см. главу 7.1).
Дисплей расстояния работает неправильно.	Неправильная настройка длины шага.	Отрегулируйте длину шага (см. главу 6.3).
Отображаются неверные значения.	Прибор неправильно закреплен.	Следуйте инструкциям (см. главу 6.2).
	Непостоянная скорость ходьбы. Неверные настройки.	Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно (см. главу 7.2). Измените настройки (см. главу 5.1).
Отображается «Ег».	Произошла ошибка.	Выньте батарею и повторно установите ее (см. главу 9.1).
Необычное изображение на дисплее, или кнопки не работают как обычно.		Выньте батарею и повторно установите ее (см. главу 9.1).

Примечание. Если возникает неисправность, и прибор необходимо отремонтировать, все настройки и результаты измерений удаляются. Рекомендуется записать результаты измерений.

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.)
Обновление: ACSM/AHA Recommendation; Circulation 2007;116:1081-1093

13 Технические данные

Название изделия	Jog style
Тип	HJA-300-EY/HJA-300-EK
Электропитание	Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В
Срок службы батареи	Прибл. 6 месяцев* (при использовании в течение 2 часов в день [прибл. 10 000 шагов]).

Примечание. Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев.

Диапазон измерений	Результаты тренировки	Время: от 0'00" до 144'00"
	Расстояние:	от 0,0 до 999,9 км
	Сожженные калории:	от 0 до 59 999 ккал
	Средняя скорость:	от 0,0 до 999,9 км/час
	Итог сегодняшнего дня	
	Сожженные калории сегодня:	от 0 до 59 999 ккал
	Сожженный жир сегодня:	от 0,0 до 999,9 г
	Число шагов сегодня:	от 0 до 999 999 шагов
	Время:	от 0:00 до 23:59
Емкость памяти	Результаты тренировки	Время: от 1 до 7 предыдущих измерений
	Расстояние:	от 1 до 7 предыдущих измерений
	Сожженные калории:	от 1 до 7 предыдущих измерений
	Средняя скорость:	от 1 до 7 предыдущих измерений
	Итог сегодняшнего дня	
	Сожженные калории сегодня:	от 1 до 7 дней назад
	Сожженный жир сегодня:	от 1 до 7 дней назад
	Шагов сегодня:	от 1 до 7 дней назад
Диапазон настроек	Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей)	
	Вес: от 30 до 136 кг с шагом 1 кг	
	Рост: от 100 до 199 см с шагом 1 см	
	Длина шага: от 30 до 250 см с шагом 1 см	
	От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности	
Рабочая температура/влажность		
Внешние размеры	75,5(Ш) × 33,5(В) × 11,8(Г) мм	
Масса	Прибл. 28 г (включая батарею)	
Комплект поставки	Монитор активности, держатель, ремешок, зажим, литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В, отвертка и руководство по эксплуатации	

RU

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данное изделие OMRON изготовлено в условиях применения системы строгого контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Япония.

* Срок службы новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента его покупки. Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Заявляемые изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.





**Надлежащая утилизация продукта
(использованное электрическое и
электронное оборудование)**

Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите этот продукт от других типов отходов и утилизируйте его надлежащим образом для рационального повторного использования материальных ресурсов.

Домашним потребителям следует связаться с розничным торговым представителем, у которого продукт был приобретен, или местным органом власти, для получения подробной информации о том, куда и как доставить данный прибор для экологически безопасной переработки.

Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами.

Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.

Утилизация отработанных батареек должна производиться в соответствии с установленными правилами утилизации аккумуляторных батарей.

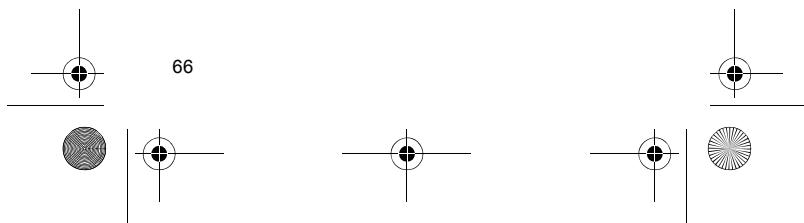
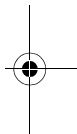
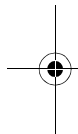
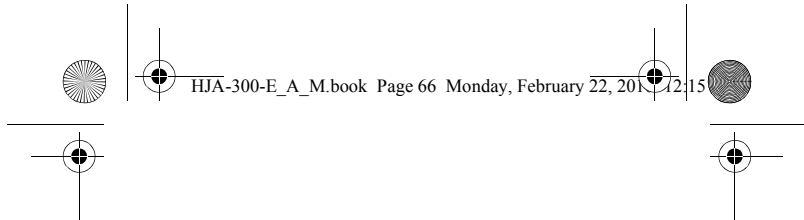


Батарея

Производитель 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Укьо-ку, Кьюто, 615-0084, Япония
Представитель в ЕС 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Нидерланды www.omron-healthcare.com
Производственное подразделение	OMRON (DALIAN) CO., LTD. Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, Китай
Филиал	OMRON HEALTHCARE UK LIMITED Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Великобритания
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Германия www.omron-medizintechnik.de
	OMRON Santé France SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, Франция

RU


Сделано в Китае





AR



<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, اليابان</p>	<p>الشركة المصنعة</p> 		
<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, هولندا www.omron-healthcare.com</p>	<p>جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي</p> <table border="1"> <tr> <td>EC</td> <td>REP</td> </tr> </table>	EC	REP
EC	REP		
<p>OMRON (DALIAN) CO., LTD. Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, الصين</p>	<p>مصنع الإنتاج</p>		
<p>OMRON HEALTHCARE UK LIMITED Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, المملكة المتحدة</p>	<p>الشركات التابعة</p>		
<p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, ألمانيا www.omron-medizintechnik.de</p>			
<p>OMRON Santé France SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, فرنسا</p>			

صنع في الصين


**التخلص السليم من هذا المنتج
(معدات كهربائية وإلكترونية مستهلكة)**

تشير هذه العلامة الموجودة على المنتج أو المطبوعات الخاصة به إلى حتمية عدم التخلص منه مع المخلفات المنزلية الأخرى عندما يصبح غير صالح للاستخدام. للحيلولة دون تعرض البيئة أو الصحة البشرية لأي أذى ينجم عن التخلص غير الموجه من النفايات، يرجى عزل هذا الجهاز عن أنواع المخلفات الأخرى وإعادة تدويره بشكل موثوق به وذلك لدعم إعادة استخدام موارد الخامات بشكل دائم.

يجب على من يستخدمون الجهاز بالمنزل الاتصال بالمكان الذي ابتاعوا الجهاز منه أو المكتب الحكومي المحلي التابعين له للحصول على معلومات بخصوص المكان الذي يمكن التوجه إليه بالجهاز لإعادة تدويره بشكل لا يمثل خطراً على البيئة.

يجب على من يستخدمون الجهاز داخل نطاق مؤسسي الاتصال بالمورد ومراجعة بنود وشروط عقد الشراء.

يجب ألا يختلط هذا المنتج مع المخلفات التجارية الأخرى المقرر التخلص منها.

يجب التخلص من البطاريات المستهلكة وفقاً للوائح المحلية للتخلص من البطاريات.


البطارية

AR

١٣ البيانات التقنية

Jog style	اسم المنتج
HJA-300-EY/HJA-300-EK	النوع
بطارية ليثيوم ٣ فولت من النوع CR2032	مصدر الطاقة
حوالي ٦ أشهر* (عند استخدامها ساعتين يوميًا [حوالي ١٠٠٠٠ خطوة]).	عمر البطارية
ملاحظة: البطارية المقامة للاستخدام التجريبي. قد ينقضي عمر هذه البطارية خلال ٦ أشهر.	
نتائج التمرين	نطاق القياس
الوقت: "٠٠٠٠" إلى "٠٠١٤٤٠"	
المسافة: ٠ إلى ٩٩٩,٩ كم	
السرعات المحروقة: ٠ إلى ٩٩٩,٩ كيلو كالوري	
متوسط السرعة: ٠ إلى ٩٩٩,٩ كم/ساعة	
إجمالي اليوم	
السرعات المحروقة اليوم: ٠ إلى ٩٩٩,٩ كيلو كالوري	
الدهون المحروقة اليوم: ٠ إلى ٩٩٩,٩ جرام	
الخطوات اليوم: ٠ إلى ٩٩٩٩٩٩ خطوة	
الوقت: ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩	
نتائج التمرين	سعة الذاكرة
الوقت: ١ إلى ٧ قياسات سائفة	
المسافة: ١ إلى ٧ قياسات سائفة	
السرعات المحروقة: ١ إلى ٧ قياسات سائفة	
متوسط السرعة: ١ إلى ٧ قياسات سائفة	
إجمالي اليوم	
السرعات المحروقة اليوم: ١ إلى ٧ أيام مضت	
الدهون المحروقة اليوم: ١ إلى ٧ أيام مضت	
الخطوات اليوم: ١ إلى ٧ أيام مضت	
الوقت: من ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩ (شاشة عرض بنظام ٢٤ ساعة)	نطاق الإعدادات
الوزن: ٣٠ إلى ١٣٦ كجم بوحدتي قياس ١ كجم	
الارتفاع: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم بوحدتي قياس ١ سم	
طول الخطوة: من ٣٠ إلى ٢٥٠ سم بوحدتي قياس ١ سم	
١٠- درجة مئوية إلى ٤٠+ درجة مئوية/٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية	درجة حرارة التشغيل/الرطوبة
٧٥٠,٥ (عرض) ٣٣,٥ (ارتفاع) ١١,٨ (عمق) ملم	الأبعاد الخارجية
حوالي ٢٨ جم (بما في ذلك البطارية)	الوزن
جهاز مراقبة النشاط، وحامل، وشريط الربط، والمثبك وبطارية ليثيوم ٣ فولت نوعها CR2032 ومفك دليل الإرشادات	المحتويات
هذه المواصفات خاضعة للتغيير دون إخطار. تم إنتاج منتج OMRON هذا في ظل نظام الجودة الصارم الذي تنتجه شركة OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. باليابان.	
* عمر البطارية الجديدة قائم على الاختبار الذي أجرته OMRON.	
تضمن OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء.	
لا يشمل الضمان البطارية أو التغليف أو/أو تلفيات من أي نوع نتيجة لسوء الاستخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام المادي) من قبل المستخدم. يتم استبدال المنتجات المسحقة فقط عند إعدادها مع الفاتورة الأصلية / إيصال الدفع النقدي.	



الإصلاح	السبب	الظاهرة
أدخل البطارية بالمحاذاة الصحيحة (راجع الفصل ١-٩).	أقطاب البطارية (+ و-) محاذية للأجاءات الخاطئة.	لا يوجد شيء معروض.
ركب بطارية ليثيوم قوتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاد طاقتها.	
اضغط إما على  أو  (راجع الفصل ١-٧).	وظيفة توفير الطاقة نشطة.	عرض المسافة غير صحيح.
تعديل طول الخطوة (راجع الفصل ٣-٦).	إعدادات طول الخطوة غير صحيحة.	
اتبع الإرشادات (راجع الفصل ٢-٦).	تم توصيل الجهاز بشكل خاطئ.	القيم المعروضة غير صحيحة.
حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة (راجع الفصل ٢-٧).	تمشى بسرعة غير ثابتة.	
قم بتغيير الإعدادات (راجع الفصل ١-٥).	الإعدادات غير صحيحة.	تظهر رسالة (خطأ) "Err".
قم بإزالة البطارية ثم إدخالها مرة أخرى (راجع الفصل ١-٩).	حدث خلل.	
قم بإزالة البطارية ثم إدخالها مرة أخرى (راجع الفصل ١-٩).	الأزرار لا تعمل	شاشة العرض غير عادية أو الأزرار لا تعمل بشكل طبيعي.

ملاحظة: إذا حدث خلل واحتجت إلى إصلاح الجهاز، فسيتم حذف كافة الإعدادات ونتائج القياسات. لذا نوصيك بتسجيل نتائج القياسات.

النشاط البدني والصحة العامة في البالغين المتقدمين في السن (M. E. Nelson; et al.)
توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي/ جمعية القلب الأمريكية (ACSM/AHA)؛ دورية
2007;116:1094-1105
النشاط البدني والصحة العامة (W. L. Haskell; et al.)
تحديث: توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي/ جمعية القلب الأمريكية (ACSM/AHA)؛
دورية 2007;116:1081-1093

AR

١١ الصيانة والتخزين

١١-١ الصيانة

حافظ دوماً على نظافة الجهاز.

يجب تنظيف الجهاز باستخدام قطعة قماش ناعمة وجافة.
لإزالة البقع الصعبة، امسح الجهاز بقطعة قماش رطبة مبللة بالماء أو منظف متعادل.
ثم امسحه ليجف.

احتياطات الصيانة والتخزين

تجنب استخدام السوائل المتطايرة مثل البنزين أو المرقق لتنظيف الجهاز.
الرجاء مراعاة شروط التخزين التالية.

- تجنب فك الجهاز أو تعديله. حيث ستؤدي أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة من OMRON HEALTHCARE إلى إبطال ضمان المستخدم.
- تجنب تعريض الجهاز لصددمات أو اهتزازات قوية أو إسقاطه أو المشي فوقه أو تركه موضوعاً بزواوية.
- تجنب غمر الجهاز أو أي من مكوناته في الماء. حيث إن الجهاز ليس مقاوماً للماء. تجنب غسله أو لمسه بأي مبللة. احرص على ألا يتسرب الماء إلى داخل الجهاز.
- تجنب تعريض الجهاز إلى درجات الحرارة أو الرطوبة أو النداءة الشديدة أو ضوء الشمس المباشر.
- تجنب تخزين الجهاز في مكان يكون فيه معرضاً للأجزة الكيميائية أو المسببة للتآكل.

احرص دوماً على تخزين الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.

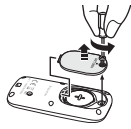
قم بآلة البطاريات إذا كان الجهاز لن يُستخدم لفترة طويلة (٣ أشهر أو أكثر).

١٢ استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الإصلاح	السبب	الظاهرة
ركب بطارية ليثيوم فورتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاد طاقتها.	 يومض أو يظهر باستمرار.
يتم تسجيل وقت التمرين والمسافة والسرعات المحروقة خلال التمرين ومتوسط السرعة فقط في وضع التمرين. بدء وضع التمرين (راجع الفصل ٣-٦).	تم إيقاف تشغيل وضع التمرين.	لا تتغير شاشة العرض.

١-٩ استبدال البطارية

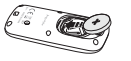
١ قم بفك برغي غطاء البطارية الموجود على ظهر الجهاز، وإزالة غطاء البطارية عن طريق نزعه في اتجاه السهم. استخدم المفك المقدم أو استخدم مفكاً صغيراً لفك برغي غطاء البطارية.



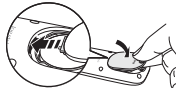
٢ قم بإزالة البطارية باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة. ملاحظة: تجنب استخدام ملقاط معدني أو مفك.



٣ أدخل البطارية (CR2032) مع جعل الجانب الموجب (+) لأعلى.



٤ استبدل غطاء البطارية عن طريق تحريك الماسك للداخل أو لأخيراً اربط البرغي.



١٠ حذف كافة الإعدادات

اتبع الإجراء التالي لحذف كافة نتائج وإعدادات القياسات السابقة، بما فيها الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة.

١ اضغط على الزر SET (تعيين) على ظهر الجهاز باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.

ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام سن حاد. حيث قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف.



سوف يومض إعداد الساعة.


٢ قم بالضغط على **mode** و **memo** في نفس الوقت لمدة ثابنتين على الأقل.

بعد ظهور "تم مسح الكل" "ALL Clr"، سوف يظهر إعداد الساعة.

يتم حذف نتائج القياسات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى إعدادات الوزن والارتفاع وطول الخطوة. لمواصلة استخدام الجهاز، قم بإعادة تعيين إعدادات الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة (راجع الفصل ٥ "الإعدادات").

AR

٩ عمر البطارية واستبدالها

إذا كان الرمز  يُصدر وميضاً أو يظهر على شاشة العرض، فقم باستبدال البطارية ببطارية (CR2032) جديدة.

وميض	طاقة البطارية منخفضة.
الظهور باستمرار	نفدت طاقة البطارية. يتوقف الجهاز عن عد الخطوات.

ملاحظات:

- لا تستبدل البطارية في حوالي منتصف الليل (٠:٠٠). سيتم إضافة نتائج القياسات لليوم الذي تم إزالة البطارية فيه إلى نتائج القياسات لليوم الذي تم إدخال البطارية فيه (من المفترض أن يتم إزالة البطارية واستبدالها ببطارية جديدة في نفس اليوم).
- يتم تخزين نتائج القياسات للسرعات والدون المحروقة وعدد الخطوات تلقائياً في الذاكرة على الساعة (على سبيل المثال في الساعة ٠:٠٠، ١:٠٠، ٢:٠٠، ...، ٢١:٠٠، ٢٢:٠٠، ٢٣:٠٠). سيتم حذف نتائج القياسات من الساعة حتى وقت استبدال البطارية لهذا اليوم.
- عندما تتم إزالة البطارية، سيتم إعادة تعيين الوقت إلى "٠:٠٠". قم بتعيين الوقت بعد إدخال البطارية الجديدة (راجع الفصل "الإعدادات").
- (لا يتم حذف نتائج القياسات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى إعدادات الوزن والارتفاع وطول الخطوة).
- البطارية الموصلة للاستخدام التجريبي. قد تنفذ هذه البطارية خلال ٤,٥ شهر.

عمر البطارية

سيختلف عمر البطارية حسب عدد مرات التنديب وطول مدة ارتداء الجهاز. تقدم الأمثلة التالية دليلاً لعمر البطارية المتوقع.

- الارتداء خلال الحياة اليومية
 - حوالي ٤,٥ شهر (٤ ساعات من النشاط كل يوم)
 - يتم تحديد الحياة اليومية بحيث يتم ارتداء الجهاز لمدة ١٥ ساعة، تُحسب من بينها ٤ ساعات كخطوات مشي.
- الارتداء فقط خلال التمرينات
 - حوالي ٦ أشهر
 - يشير ذلك إلى أنه يتم ارتداء الجهاز أثناء الهرولة أو المشي لمدة ساعتين (حوالي ١٠٠٠٠ خطوة) يومياً.

ملاحظة: في كلا الحالتين، قد تكون حياة البطارية أقصر إذا زاد مقدار المشي أو النشاط.

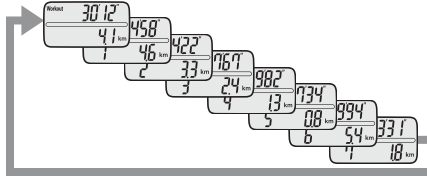
٨ وظيفة الذاكرة

يتم تخزين القياسات الخاصة بكل يوم (السرعات المحروقة، الدهون المحروقة، عدد الخطوات) تلقائيًا في الذاكرة ويتم إعادة تعيينها على ٠ في منتصف الليل (٠:٠٠) يوميًا. لكن لا يتم إعادة تعيين زمن التمرين والمسافة والسرعات المحروقة خلال التمرين ومتوسط السرعة على ٠. **ملاحظة:** لا تبديل القيم شاشة العرض خلال تمرين ما.

١-٨ استدعاء البيانات

- ١ اضغط على **mode** لتحديد نوع شاشة العرض التي تريد مشاهدتها.
- ٢ اضغط على **memo** لعرض نتائج القياسات. يتم عرض قيم الوقت السابق أو اليوم السابق.

 - مع كل ضغط على **memo**، يمكنك عرض قيم القياسات حتى سبع مرات سابقة أو سبعة أيام سابقة.
 - واصل الضغط على **memo** للتقدم سريعًا.



- يمكنك أيضًا الضغط على **mode** لتحديد نوع شاشة العرض التي ترغب في رؤيتها أثناء عرض النتائج السابقة.



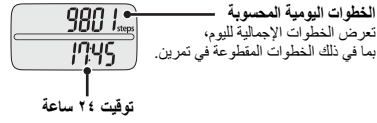
- اضغط على **memo** للرجوع إلى شاشة العرض الحالية.

AR

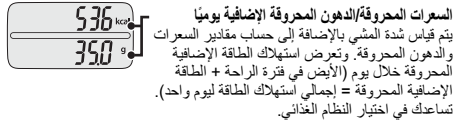
- لا يتم عرض الوقت أثناء عرض النتائج السابقة.
- عند عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن دقيقة، تعود شاشة العرض إلى شاشة العرض التي كانت موجودة قبل أن تبدأ وظيفة الذاكرة.



الخطوات اليومية المحسوبة/٢٤ ساعة



السرعات المحروقة/الدهون المحروقة الإضافية يوميًا



ملاحظات:

- يتم عرض السرعات المحروقة لكل تمرين في شكل "سرعات تمرين".
- إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "أحسن" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.

■ حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة [أثناء الهرولة]

عند تركيب الجهاز بكمكان آخر غير الخصر.

[عند المشي]

عدم انتظام الحركة

- عند وضع الجهاز في حقيبة تتحرك بشكل غير منتظم بسبب ارتطامها بقدمك أو ملابسك.
- عند تعليق الجهاز في الخصر أو حقيبة.

تفاوت سرعة المشي

- عند الانتقال من مكان لآخر أو ارتداء صندل وهكذا.
- عندما لا تستطيع المشي بسرعة ثابتة في منطقة مزدحمة.
- عند المشي ببطء شديد.

[عند الهرولة أو المشي]

الحركة الرأسية أو الاهتزاز بشكل مبالغ فيه

- عند الوقوف و/أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضات أخرى بخلاف المشي.
- عند صعود السلالم أو نزولها أو الصعود والنزول على منحدر شاهق.
- عند وجود اهتزاز رأسي أو أفقي في مركبة متحركة مثل العجلة أو السيارة أو القطار أو الحافلة.



٢-٧ حول شاشات العرض الفردية

وقت/مسافة التمرين

لا تتغير القيمة بعد إيقاف وضع التمرين.



وقت التمرين
الوقت المستغرق منذ بدء وضع التمرين.
يتم عرضه بالدقائق والثواني.

المسافة

المسافة المقطوعة أثناء وضع التمرين.

سعات التمرين/متوسط السرعة

لا تتغير القيمة بعد إيقاف وضع التمرين.




سعات التمرين
تعرض السعات المحروقة لكل تمرين.

متوسط السرعة

متوسط السرعة من بدء التمرين إلى الوقت الحالي.

ملاحظات:

- شاشة عرض متوسط السرعة تعرض متوسط السرعة للوقت المتخلل بين بدء وضع التمرين ووقت إيقاف التمرين. للاحتفاظ بسجل دقيق، اضغط على  لمدة ثانيتين لإيقاف وضع التمرين بمجرد الانتهاء من التمرين.
- عند بدء وضع التمرين، تتم إعادة تعيين قيم وقت التمرين والمسافة وسعات التمرين المحروقة ومتوسط السرعة الخاصة بالتمرين السابق ويبدأ القياس.

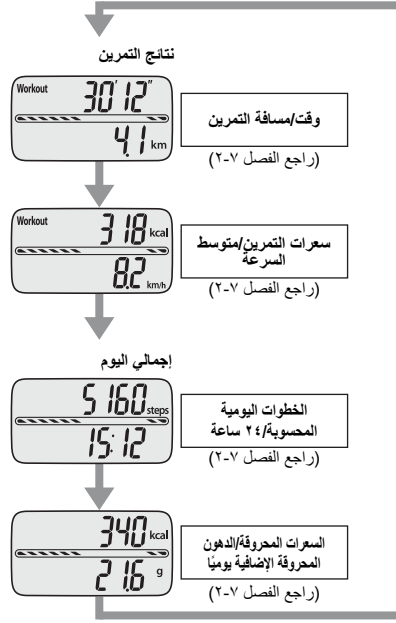
شاشة عرض بدء التمرين



AR

[إنشاء التمرين]

اضغط على **mode** لتغيير شاشة العرض.
ملاحظة: أثناء التمرين، يوضع شريط مؤشر التمرين على شاشة الجهاز في جميع شاشات العرض.



لإيقاف التمرين، اضغط على **stop** لمدة ثابتيين أثناء أي من شاشات العرض.


■ حول وظيفة توفير الطاقة

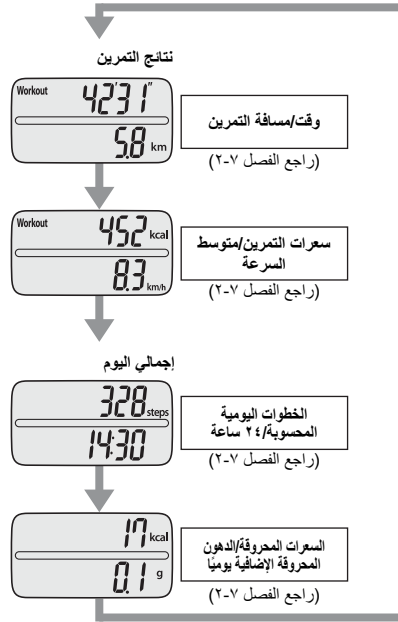
لتوفير الطاقة، سيتم إطفاء شاشة عرض الجهاز في حالة عدم الضغط على أي زر لمدة تزيد عن ٥ دقائق. لكن سيستمر الجهاز في مراقبة عدد الخطوات.
اضغط على **mode** أو **stop** أو **mode** لإعادة تشغيل شاشة العرض.

٧ فحص نتائج القياس


١-٧ تدفق تشغيل الأزرار

[شاشات توقف التمرين]

اضغط على  لتغيير شاشة العرض.



AR


لبدء التمرين، اضغط على  لمدة ثابنتين أثناء أي من شاشات العرض.



[[إيقاف وضع التمرين (المشي)]]

١ ابدأ المشي.


ملاحظة: لتجنب عد الخطوات التي ليست جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى من المشي. في حالة استمرار المشي لأكثر من ٤ ثوانٍ، فإنه يعرض عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى ثم يستمر في العد.

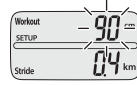
٢ بعد المشي، اضغط على  لقراءة البيانات (راجع الفصل ٧ "فحص نتائج القياس").



لضمان الحصول على عدد خطوات دقيق، تأكد من قراءة "حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عد الخطوات بدقة" في الفصل ٧-٢ قبل استخدام الجهاز.






- ٥ اضغط على  لمدة ثابنتين لإنهاء التمرين. يوضع طول الخطوة بعد إجراء القياس.





ملاحظة: إذا أردت إجراء المزيد من عمليات الضبط، فاضغط على  و  لضبط طول الخطوة.


- ٦ اضغط على  لتأكيد طول الخطوة. تظهر شاشة وقت/مسافة التمرين. **ملاحظة:** سيتم حساب شاشة عرض المسافة للتمرين القائمة باستخدام إعداد طول الخطوة الجديد.

■ لإلغاء وضع قياس طول الخطوة

[قبل بدء التمرين]

- ١ اضغط على  أو  لتغيير شاشة عرض المسافة إلى " - - - km".



- ٢ اضغط على  يتم إنهاء وضع قياس طول الخطوة وتظهر شاشة وقت/مسافة التمرين.

[بعد بدء التمرين]

لإلغاء وضع قياس طول الخطوة أثناء التمرين، يجب إنهاء التمرين. قم بإيقاف التمرين (راجع الخطوة ٥) وأدخل طول الخطوة الأصلي.

AR



[وضع قياس طول الخطوة]

استخدم وضع قياس طول الخطوة لتحديد طول الخطوة بدقة أكبر.

أمثلة على الأماكن المناسبة:

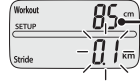
- في ساحة للجري
- مضمار للهجرة محدد المسافات أو أماكن مشابهة

١ قم بعرض وقت التمرين والمسافة.

تأكد من إيقاف وضع التمرين في الأول.

٢ اضغط على الزر (mode) لمدة ثانيتين.

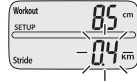
تومض شاشة عرض المسافة.



إعداد طول الخطوة الأولي

٣ قم بتعيين مسافة التمرين لقياس طول الخطوة.

اضغط على (mode) أو (memo) لتحديد القيمة المطلوبة للإعداد.



(تعيين مسافة بطول ٤٠٠ م)

ملاحظة: يتم تعيين المسافة بزيادات قدرها ١٠٠م. قم بإجراء التمرين في مكان حيث

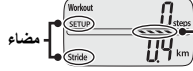
تستطيع قياس مسافة قدرها ١٠٠م.

٤ اضغط على (mode) لبدء التمرين.

قم بإجراء تمرين للمسافة التي تم إدخالها في الخطوة ٣.

أثناء قياس طول الخطوة، تكون شاشة العرض مختلفة عن وضع التمرين العادي،

كما هو موضح أدناه.



تتحرك ببطء على شاشة العرض

ملاحظة: حتى عند قياس طول الخطوة، يتم تسجيل إجمالي السرعات والدهون المحروقة

وعدد الخطوات. ومع ذلك، لا يتم تسجيل وقت التمرين والمسافة وسرعات

التمرين المحروقة ومتوسط السرعة.



الحقيبة

١ ضع الجهاز في حقيبتك.

ملاحظات:

- تأكد من إمساك الحقيبة جيداً.
- تأكد من تثبيت الجهاز بإحكام في الحقيبة.
- تثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الحقيبة.

الرقبة

١ قم بتوصيل خيط أو شريط أو سلسلة مفاتيح متوفرة تجارياً بالجهاز وعلقها في رقبتك.



ملاحظة: الغرض من الشريط والمشبك المضمنين هو حماية الجهاز من السقوط. لا تعلق الجهاز في الخصر أو الحقيبة.

٣-٦ الاستخدام الفعلي لجهاز OMRON Jog style

[وضع التمرين]

وضع بدء الهرولة (وضع التمرين)

١ اضغط على الزر  لمدة ثانيتين.

يبدأ وضع التمرين.

يبدأ الجهاز في تسجيل المسافة والوقت والسرعات المحروقة ومتوسط السرعة. ملاحظة: أثناء التمرين، يظهر شريط مؤشر التمرين على جميع شاشات العرض. ابدأ في التمرين بعد التحقق من عرض الشريط.



شريط مؤشر التمرين



وضع إيقاف الهرولة (وضع التمرين)

٢ اضغط على الزر  لمدة ثانيتين.

يتوقف وضع التمرين.

ملاحظات:

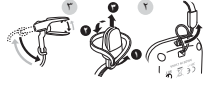
- يتوقف وضع التمرين تلقائياً بعد مرور ٢٤ ساعة على بدنه.
- إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "احسنت" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.

AR



٦ استخدام جهاز OMRON Jog style

١-٦ تركيب جهاز OMRON Jog style



- ١ قم بتوصيل شريط الربط بالجهاز.
- ٢ قم بتوصيل المشبك بشريط الربط.
- ٣ افتح المشبك وأغلقه.
- ٤ ملاحظة: اضغط على المشبك لفتحه عند إزالة الجهاز. قد يؤدي المشبك إلى حدوث تلف أو قطع في ملابسك عند توصيله أو إزالته بقوة وذلك بناء على المادة المصنوع منها.

٢-٦ كيفية توصيل جهاز OMRON Jog style

[إنشاء التمرين]

الحزام



- ١ قم بتثبيت الحامل مع الجهاز في شريط أو حزام السروال القصير أو السروال الطويل.
- ٢ قم بتثبيت الشريط في السروال القصير أو الطويل.

ملاحظة: احرص دائماً على تثبيت الجهاز على الخصر أثناء الهرولة.

[إنشاء إيقاف التمرين (المشي)]

نوصي بتثبيت الجهاز على الحزام أو الجيب أو الحقيبة أو تعليقه في الرقبة.

الحزام



- ١ قم بتثبيت الحامل مع الجهاز في شريط أو حزام السروال القصير أو السروال الطويل.
- ٢ قم بتثبيت الشريط في السروال القصير أو الطويل.

الجيب



- ١ ضع الجهاز في الجيب العلوي الأمامي أو جيب السروال.
 - ٢ ثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الجيب.
- ملاحظة: لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال.

٥ الإعدادات

١-٥ إعداد الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة

عند استخدام الجهاز لأول مرة أو إذا أردت تغيير الإعدادات، اتبع الخطوات التالية.



١ اضغط على الزر SET (تعيين) على ظهر الجهاز باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.

ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام سن حاد. حيث قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف.

تومض الساعة على شاشة العرض.

ملاحظة: في حالة عدم تعيين أي إعدادات لمدة تزيد عن ٥ ثوانٍ...

• عند إعداد الجهاز للمرة الأولى

← يتم إيقاف تشغيل شاشة العرض.

• عند ضبط الإعدادات

← تعود شاشة العرض إلى شاشة عرض وقت/مسافة التمرين.

* لمعرفة تفاصيل نطاق الإعدادات، راجع الفصل ١٣ "البيانات التقنية".

٢ إعداد الساعة.



(١) اضغط على (mode) أو (memo) لتحديد القيمة المطلوبة للإعداد.

• اضغط على (memo) للتقديم للرجوع للخلف بمقدار

خطوة واحدة.

• اضغط باستمرار على (memo) للتقديم للرجوع للخلف

بسرعة.

(٢) اضغط على (memo) لتأكيد الإعداد.



٣ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الدقائق.

٤ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الوزن.

٥ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الارتفاع.

٦ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين طول الخطوة للتمرين.

بهذا يكون قد اكتمل الإعداد.

■ حول إعداد طول الخطوة

القيمة الأولية لطول الخطوة* التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من إعداد الارتفاع في الخطوة ٥.

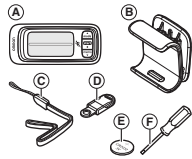
قم بتعيين طول الخطوة الفعلي المراد استخدامه للتمرين استنادًا إلى نوع التدريب (هرولة/مشي) الذي ستستخدمه وبنيتك.

* عند إعداد الجهاز للمرة الأولى، أو بعد إعادة تعيين الإعدادات.

راجع الفصل ٦-٣، إذا كنت ترغب في تعيين طول الخطوة بشكل أكثر دقة.

AR

٣ نظرة عامة



- A الجهاز الأساسي
- B الحامل
- C شريط الربط
- D مشبك
- E البطارية
- F * البطارية مركبة بالفعل في الجهاز.
- F مقف

الحامل

استخدم هذا الحامل عند وضع الجهاز على الحزام أو في أعلى سروال.

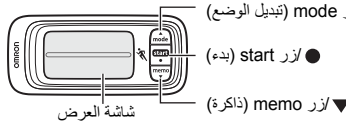
ملاحظة: عند تركيب الحامل، لا تمسكه بقوة من الجزء العلوي أو الجزء السفلي.

قم بتركيب/إزالة الحامل كما هو موضح في الرسوم التوضيحية أدناه.



٤ تعرّف على الجهاز

■ الجهاز الأساسي



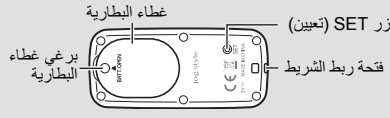
▲ زر mode (تبدل الوضع)

● زر start (بدء)

▼ زر memo (ذاكرة)

شاشة العرض

(ظهر الجهاز الأساسي)



غطاء البطارية

زر SET (تعيين)

برغي غطاء

البطارية

■ شاشة العرض

مؤشر التمرين
(راجع الفصل ٦-٣)



مؤشر انخفاض طاقة البطارية

ملاحظة: يعرض هذا الرسم التوضيحي كافة العناصر.

٢ استخدام جهاز OMRON Jog style

١-٢ تتيهات

- لا تنظر إلى شاشة العرض أثناء الهرولة. احرص دائماً على التوقف حيث إنه من دواعي السلامة أن تفعل ذلك قبل النظر في شاشة العرض.
- اتصل بالطبيب أو موفر الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو برنامج تدريبات.
- احرص دائماً على أخذ راحة إذا شعرت بالإرهاق أو أحسست بألم أثناء التمرين. وإذا استمر الألم أو الانزعاج، فتوقف فوراً عن التمرين واستشر الطبيب.
- احفظ الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.
- في حالة ابتلاع الأطفال للبطارية أو غطاء البطارية أو البرغي، استشر الطبيب في الحال.
- لا تحرك الجهاز من شريط الربط. حيث قد يؤدي تحريك الجهاز أثناء الإمساك بشريط الربط إلى إحداث ضرر.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال. حيث يمكن أن يتلف الجهاز إذا جلست أثناء وجوده في جيبك.
- إذا دخل سائل البطارية في عينيك، فاغسلهما على الفور بكمية وفيرة من الماء النظيف. واستشر الطبيب في الحال.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، اغسلها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف.
- تجنب إدخال البطارية مع وجود الأقطاب في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دوماً على استخدام نوع البطارية الموصى به.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة في الحال.
- قم بإزالة البطارية من الجهاز إذا كنت لن تستخدمه لفترة زمنية طويلة (حوالي ٣ أشهر أو أكثر).
- لا ترم البطارية في النار لأنها قد تنفجر.
- عند التخلص من المنتج، قم بإزالة البطارية واتبع اللوائح المحلية الخاصة بحماية البيئة.

AR

١ مقدمة

عزيزي العميل،
نشكرك على شراء جهاز مراقبة النشاط عالي الجودة من OMRON إن جهاز Jog style الجديد يقيس نشاطك البدني بدقة ويساعدك في الاستفادة من نظامك الغذائي أو يحفزك على تحقيق هدفك اليومي المرتبط بالمشي.
يستخدم جهاز OMRON Jog style HJA-300 تقنية Active Engine الجديدة من OMRON لقياس قوة التمرين ومقدارها، الذي يتراوح بين المشي والهرولة والجري.
وبالإضافة إلى قياس عدد الخطوات وعدد السرعات المحروقة أثناء الأنشطة اليومية، فإنه يحتفظ بسجل لكل تمرين. وبذلك يكون مفيداً في التخطيط لبرنامج تمرين على أساس كثافة التدريب.

■ تقنية Active Engine

تستطيع هذه التقنية المقدمة من OMRON اكتشاف وحساب أية إشارات سرعة أو بطء ناتجة عن النشاط البدني بشكل دقيق.
ولا تقتصر تقنية Active Engine على إتاحة مراقبة النشاط البدني للمشئ فحسب، ولكنها تستطيع أيضاً تسجيل نشاط الهرولة الأكثر شدة في الوقت الحقيقي وحساب مقدار الدهون والسرعات المحروقة.

■ التمرين

بالنسبة لمعظم الأنشطة المتعلقة بالصحة، يعني "التمرين" برنامج تدريبي لتحسين اللياقة. ومع ذلك، يستخدم هذا المصطلح في دليل الإرشادات هذا للإشارة إلى فترة تدريب الهرولة أو المشي.

■ ميزات OMRON Jog style

السرعات المحروقة/الدهون المحروقة

من خلال قياس شدة النشاط، يستطيع الجهاز حساب مقدار الدهون والسرعات المحروقة.

وضع التمرين

يسجل وضع التمرين الوقت المتخلل بين بدء التمرين وإيقافه في شكل سجل فردي، باستخدام ساعة توقيت مثل شاشة العرض (راجع الفصل ٣-٦).
وتتضمن البيانات كلاً من المسافة والوقت والسرعات المحروقة ومتوسط السرعة لكل تمرين.

يسجل الجهاز بيانات التمرين تلقائياً لما يصل إلى ٧ جلسات تمرين سابقة.

توقف التمرين

إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، تظهر الرسالة "أحسننت" على شاشة العرض بعد إنهاء وضع التمرين.