

# MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI

## Mã hiệu HJ-109

### OMRON

#### Trước khi sử dụng máy

##### Thông tin an toàn

Giữ máy xa khỏi tầm với của trẻ nhỏ. Nếu trẻ nuốt phải pin, nắp đậy pin hoặc ốc vít phải đưa trẻ tới bác sĩ ngay.

Không tháo, sửa hoặc thay đổi máy. Máy có thể bị hỏng.

Không ném pin vào lửa. Có thể gây nổ.

\* Tránh để máy bị xóc mạnh.

\* Không dùng sức mạnh để mở máy.

\* Không ấn hoặc vận quá mạnh máu.

\* Không rửa hoặc chạm vào máy khi tay ướt, máy sẽ bị thấm nước.

#### CÁC TÍNH NĂNG CỦA MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI HJ-109

\* Chức năng đếm “bước nhịp điệu” khi tập thể dục giúp bạn cải thiện sức khỏe.

Máy đếm bước đi có thể đo khi bạn đi bộ liên tục trong hơn 10 phút dưới dạng số bước nhịp điệu, hiệu quả cho việc tiêu mỡ.

\* Tính lượng mỡ tiêu thụ, thông tin này rất cần thiết cho kế hoạch ăn kiêng của bạn.

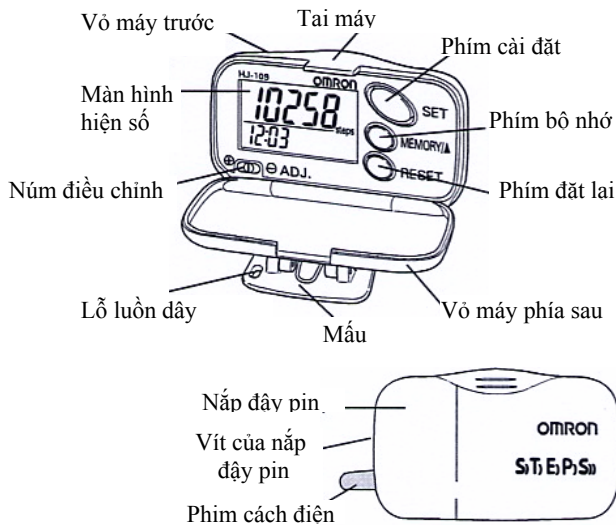
\* Hiện thị khoảng cách đi nhờ đó bạn có thể đặt mục tiêu cho việc đi bộ.

\* Chức năng ghi nhớ có thể cho biết số liệu của 7 ngày trước đó.

\* Cho biết cả thời gian đi và số bước đi cùng lúc.

\* Gọn và sử dụng đơn giản.

#### Các bộ phận của máy



#### Nói về máy đếm bước đi

##### Đi bộ cho sức khỏe tốt.

Tập thể dục nhịp điệu giúp tim và phổi hoạt động tốt hơn và cũng giúp cơ thể bạn sử dụng mỡ và đường một cách hiệu quả hơn, vì thế tiêu thụ nhiều calo hơn.

Đi bộ là một trong những cách tập thể dục phù hợp nhất cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi.

Tất cả mọi người nên tăng mức độ hoạt động thường xuyên của mình tới một mức phù hợp với khả năng, nhu cầu và sở thích của mình. Mỗi người nên đặt một mục tiêu lâu dài kết hợp với hoạt động điều độ ít nhất 30 phút

tất cả các ngày trong tuần. Chức năng “đếm số bước nhịp điệu” của máy đếm bước đi HJ-109 sẽ giúp bạn thực hiện mục tiêu này.

##### Số bước nhịp điệu hiển thị.

“Số bước nhịp điệu” chỉ số bước có thể được xem là tập thể dục nhịp điệu một cách hiệu quả.

Máy đếm bước đi hiển thị tổng số bước và thời gian tập thể dục của bạn trong ngày dựa trên 2 tiêu chuẩn:

1. Đi bộ trên 60 bước 1 phút.

2. Đi bộ hơn 10 phút liên tục (với ít hơn 1 phút nghỉ).

Ví dụ:

Nếu bạn đi bộ 20 phút với tốc độ 120 bước/ 1 phút, số bước nhịp điệu sẽ là 2400



##### Lượng calo / mỡ tiêu thụ hiển thị.

Lượng calo / mỡ tiêu thụ hiển thị trên màn hình chỉ mức độ năng lượng tiêu thụ trong quá trình đi bộ và được tính từ trọng lượng, khoảng cách một sải chân, số bước và tốc độ đi bộ.

Để có một giá trị calo / mỡ tiêu thụ chính xác hơn, nhân giá trị lượng calo / mỡ tiêu thụ hiển thị với một hệ số theo bảng dưới đây.

Hệ số của giá trị lượng calo hiển thị

Tuổi	Nam	Nữ
20	1,10	1,07
30	1,05	1,01
40	1,02	0,97
50	1,01	0,95
60	1,00	0,95
70	0,98	0,96
80	0,95	0,95

##### (Ví dụ)

Một phụ nữ 50 tuổi với giá trị lượng calo hiển thị là "300", giá trị điều chỉnh lại sẽ là 285 kcal ( $300 \times 0,95 = 285$ ).

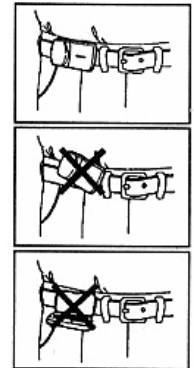
#### Cách sử dụng

\* Gắn máy vào thắt lưng hoặc cạp quần.

\* Máy phải ở vị trí ngang với mặt đất để các chức năng hoạt động chính xác.

\* Đóng máy trong khi sử dụng và chỉ mở máy để xem kết quả. (Máy sẽ không đếm nếu mở vỏ máy).

\* Để tránh làm rơi máy bạn nên dùng dây buộc máy vào thắt lưng.



Máy đếm bước đi không thể hiển thị đúng kết quả bước đi khi:

\* Đi bộ một cách không ổn định hoặc bước chân không đều như đi ở những nơi đông đúc.

\* Đi bộ hoặc chạy chậm bằng guốc, dép lê, ...

\* Tham gia hoạt động thể thao hoặc thể dục với chuyển động lên xuống khác nhau, ví dụ leo cầu thang.

#### Cách đặt thời gian, trọng lượng và sải chân

##### 1. Bật máy bằng cách kéo dải phim cách điện.

Bạn không cần lắp lại dải phim. Khi bật máy, thời gian cài đặt trên màn hình sẽ hiển thị và tất cả các ký tự sẽ sáng.

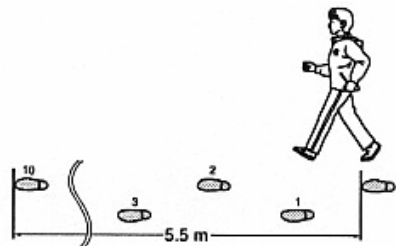


## 2. Cách đo sai chân.

Khoảng cách sai chân được đo từ đầu ngón chân này tới đầu ngón chân kia. Để đo đúng khoảng cách sai chân trung bình, chia khoảng cách của 10 bước chân đã đi cho số bước đã đi (10).

Ví dụ: Khi bạn đi 5,5 m, chiều dài sai chân sẽ là :

5,5 m (tổng khoảng cách đi) : 10 (số bước đi) = 0,55 m (55 cm)



Ví dụ: Đặt thời gian ở 2:30 chiều

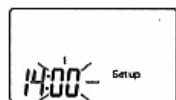
## 3. Cách đặt thời gian

(Dài đặt : 0:00 tới 23:59)

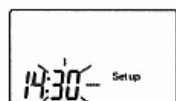
i) Ấn phím MEMORY / ▲ một lần để tăng theo từng giờ. Để đặt lại thời gian hiển thị, ấn và giữ phím RESET lâu hơn 1,5 giây.



ii) Ấn phím SET để lưu những thay đổi và chuyển sang đặt phút.



iii) Ấn phím MEMORY / ▲ lần nữa để điều chỉnh phút. Ấn một lần để tăng giá trị theo từng phút. Ấn và giữ để tăng nhanh từng 10 phút một.



iv) Ấn phím SET để lưu thời gian cài đặt và chuyển sang đặt trọng lượng.



## 4. Cách đặt trọng lượng

(Dài đặt: 30 tới 136 kg)

i) Ấn phím MEMORY / ▲ một lần để tăng theo từng kg. Ấn và giữ phím để tăng nhanh theo từng 10kg.



ii) Ấn phím SET để lưu các thay đổi trên và chuyển sang phần cài đặt khoảng cách sai chân.



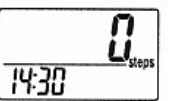
## 5. Cách đặt khoảng cách sai chân

(Dài đặt: 30 tới 120 cm)

i) Ấn phím MEMORY / ▲ một lần để tăng theo từng 1 cm một. Ấn và giữ phím để tăng nhanh theo từng 10 cm.



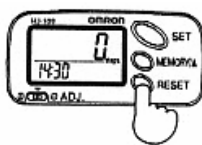
ii) Ấn phím SET để đặt khoảng cách và để chuyển sang phần cài đặt số bước đi.



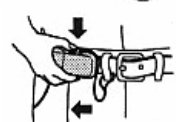
Ví dụ: Đặt k/cách sai chân 55cm

## Cách đo

1. Khi tất cả việc cài đặt đã hoàn tất, máy đếm bước đi đã sẵn sàng cho phương thức đếm bước đi.



2. Đặt lại số liệu trên màn hình, bao gồm số bước đi, lượng calo và khoảng cách ở 0, bằng cách ấn phím RESET lâu hơn 1,5 giây.



3. Đóng vỏ máy phía trước và gắn máy vào thắt lưng hoặc cặp quần một cách chắc chắn.

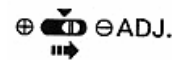
4. Đi bộ 100 bước để kiểm tra xem máy có đếm đúng số bước đã đi không.

Nếu có chênh lệch giữa số bước đi thực tế và số bước đi hiển thị, điều chỉnh độ nhạy theo phần dưới đây.

## Cách điều chỉnh độ nhạy.

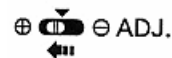
Máy có thể điều chỉnh theo độ chính xác +/- 5% (+/- 5 bước so với 100 bước) đo được bằng cách đi bộ theo đúng tiêu chuẩn trên một mặt phẳng ở đúng tư thế.

\* Gắn máy vào đúng vị trí và đi 100 bước.



\* Nếu số bước hiển thị cao hơn thực tế 5 bước hoặc hơn thì dịch núm ADJ về phía trái (-).

\* Nếu số bước hiển thị thấp hơn thực tế 5 bước hoặc hơn thì dịch núm ADJ về phía phải (+).



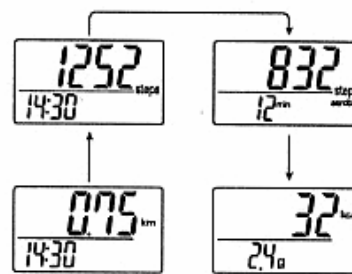
Lặp lại 100 bước để kiểm tra lại và điều chỉnh núm ADJ cho tới khi đạt tới độ chính xác +/- 5 bước so với số bước thực tế đã đi.

Lưu ý:

Điều chỉnh lại độ nhạy nếu bạn thay đổi sai chân khi chạy bộ hoặc đi bộ.

## Xem kết quả

Ấn phím SET mỗi lần bạn muốn chuyển màn hình từ số bước nhịp điệu / thời gian tập thể dục, tổng lượng calo / lượng mỡ tiêu thụ, khoảng cách và sau đó là số bước đi.



## Để đặt lại tất cả số liệu của hôm nay:

Ấn và giữ phím RESET lâu hơn 1,5 giây.

Tất cả các số liệu (số bước đi, số bước nhịp điệu, thời gian tập thể dục, lượng calo / lượng mỡ tiêu thụ và khoảng cách đi) của ngày hôm nay sẽ được đặt lại ở 0.

\* Bạn không thể chỉ đặt lại số liệu của một thông số.

\* Số liệu ghi trong bộ nhớ của ngày hôm trước sẽ không bị xóa.

## Chức năng bộ nhớ:

Máy có thể lưu số liệu của 7 ngày trước cho tới hiện tại (số bước đi, bước nhịp điệu, lượng calo và khoảng cách đi).

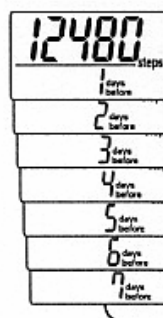
1. Ấn phím SET để hiển thị màn hình bạn muốn xem.

Ví dụ: Xem số bước đi



2. Ấn phím MEMORY / ▲. Mỗi lần bạn ấn phím, bạn có thể thấy số liệu của 7 ngày trước theo trật tự thực hiện.

(Thời gian không hiển thị trên màn hình bộ nhớ)



Để quay lại màn hình trước màn hình bộ nhớ, ấn phím SET.

## Nếu bạn muốn xóa bộ nhớ.

Tháo pin ra và lắp lại.

Tất cả các số liệu đã lưu, bao gồm số liệu cài đặt (thời gian, trọng lượng và sai chân sẽ bị xóa.

## Thay pin

### Khi nào cần thay pin.

Thay pin mới (LR03) khi dấu báo pin yếu (⚡) nhấp.

\* Khi tháo pin ra, tất cả các dữ liệu lưu trong bộ nhớ và các dữ liệu cài đặt (thời gian, trọng lượng và sai chân) sẽ bị xóa. Đặt lại thời gian, trọng lượng và sai chân.

\* Hãy ghi lại bất kỳ dữ liệu quan trọng nào vào sổ tay trước khi lắp pin mới.

1. Dùng tua vít tháo ốc vít trên nắp đậy pin ra.



2. Mở nắp đậy pin và tháo pin cũ ra.

Không sử dụng nhíp kim loại hoặc tua vít để lấy pin ra.



3. Lắp pin mới vào đúng vị trí sao cho cực của pin ở đúng vị trí chỉ ra.



4. Đóng nắp đậy, sao cho đúng rãnh cho tới khi có tiếng "tách".



5. Vận chặt vít của nắp đậy pin.

Lưu ý:

\* Sử dụng pin LR43.

\* Thay pin mới ngay khi pin cũ hết điện.

\* Bỏ pin cũ vào đúng nơi qui định.

### Cách chăm sóc và bảo quản máy

\* Luôn giữ máy sạch trước khi sử dụng.

\* Lau máy bằng vải khô mềm.

Nếu cần, sử dụng vải ẩm với nước hoặc chất tẩy nhẹ và vắt kiệt trước khi lau máy, sau đó lau bằng vải khô.

\* Chắc chắn rằng nước không bị ngấm vào trong máy.

\* Không sử dụng các chất như xăng, dầu, chất hoà tan để vệ sinh máy.

### Bảo quản và cất giữ máy

\* Không để máy ở những nơi như sau:

i) Nơi nước có thể bắn vào.

ii) Nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao, trực tiếp dưới ánh nắng và những nơi bụi bẩn.

iii) Nơi máy có thể bị xóc hoặc bị rung.

iv) Những nơi có hoá chất hoặc khí gas ăn mòn.

\* Giữ máy xa tầm với của trẻ nhỏ.

\* Nếu bạn không sử dụng máy trong thời gian dài (3 tháng hoặc hơn), tháo pin ra trước khi cất máy.

OMRON sẽ không chịu trách nhiệm nếu bạn không tuân theo các nguyên tắc trên và sử dụng máy không đúng.

### Các đặc tính kỹ thuật

Tên sản phẩm :

Máy đếm bước đi **HJ-109**

Nguồn điện :

1 pin LR43 1,5 VDC

Phạm vi đếm :

Số bước đi : 0 tới 99.999 bước

Số bước nhịp điệu : 0 tới 99.999 bước

Thời gian đi bộ: 0 tới 1440 phút

Lượng calo : 0 tới 99.999 kcal

Lượng mỡ tiêu thụ: 0 tới 999,9 g

Khoảng cách : 0 tới 999,99 km

Thời gian: 0:00 tới 23:59

Bộ nhớ :

Lưu kết quả của 7 ngày trước tới hiện tại cho các kết quả sau:

Số bước đi

Số bước nhịp điệu

Thời gian đi bộ

Lượng calo

Lượng mỡ tiêu thụ

Khoảng cách đi

Phạm vi cài đặt :

Thời gian : 0:00 tới 23:59 (màn hình 24 giờ)

Trọng lượng : 30 tới 136 kg

Sai bước chân : 30 tới 120 cm

Nhiệt độ hoạt động :

-10°C tới 40°C

Độ chính xác :

+/- 5% (bằng máy kiểm tra độ rung)

Độ chính xác thời gian:

+/- 90 giây cho trung bình 1 tháng (với nhiệt độ bình thường)

Tuổi thọ của pin :

Khoảng 1 năm (được sử dụng tới 10.000 bước mỗi ngày)

Kích thước :

63,5 x 36,3 x 23,0 mm

Trọng lượng :

24 g bao gồm cả pin.

Đi kèm :

Pin loại LR43 (đã lắp sẵn),

Bản hướng dẫn cách sử dụng.

\* Các đặc tính kỹ thuật có thể thay đổi không báo trước.

### Các sự cố gặp phải

Sự cố	Các nguyên nhân có thể xảy ra	Cách xử lý
Dấu (⚡) nhấp.	Pin hết điện.	Thay pin mới (loại LR43).
Không có gì xuất hiện trên màn hình.	Cực của pin không được lắp đúng.	Lắp pin đúng vị trí.
	Pin hết điện.	Thay pin mới.
Màn hình hiển thị không chính xác.	Có thể do gắn máy không đúng vào thắt lưng.	Xem phần "Cách sử dụng".
	Bạn đi với bước chân không đều.	Cố gắng luôn giữ bước đi đều đặn và đi giày khi đi bộ.
	Các giá trị đặt sai.	Thay đổi giá trị cài đặt.
	Không điều chỉnh đúng nút ADJ.	Điều chỉnh độ nhạy.
Nội dung hiển thị sai.	Tháo pin ra và lắp lại.	

\* Nếu bạn không thể đo đúng sau khi đã thực hiện các thao tác trên, hãy liên hệ tới cửa hàng nơi bạn đã mua máy.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội  
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo  
Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội.  
Tel : (4) 3556 0025

VPDD OMRON Hồ Chí Minh.  
P.301, tầng 3, tòa nhà HMC,  
193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,  
Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545

Website: [www.omron-vte.com.vn](http://www.omron-vte.com.vn)

