

MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI

Mã hiệu HJ-325



- * Rất cảm ơn bạn đã mua sản phẩm máy đếm bước đi OMRON.
- * Mẫu sản phẩm mới này sẽ giúp kiểm tra hoạt động thể chất một cách tốt nhất, giúp hỗ trợ chế độ ăn kiêng của bạn, đồng thời giúp bạn nhanh chóng đạt được mục tiêu đi bộ hàng ngày.
- * Máy có thể đếm bước đi khi được đặt trong túi hoặc đeo trên cổ. Chính điều này giúp cho bạn có sự lựa chọn thuận tiện về vị trí mang máy.
- * Sử dụng máy hàng ngày là cách dễ dàng để kiểm soát sức khỏe của chính mình.

■ Cách tính năng của máy đếm bước đi OMRON

Biết lượng calo.

Đo được cường độ đi bộ của bạn, tính được lượng calo.

Bước nhịp điệu

Bước nhịp điệu là bài tập thể chất giúp bạn khỏe mạnh. Bước nhịp điệu được đếm độc lập khi vận tốc đi bộ của bạn đạt 60 bước trên một phút và liên tục hơn 10 phút. Nếu thời gian nghỉ của bạn ít hơn 1 phút sau khi đi bộ nhanh liên tục hơn 10 phút, sẽ được xem như một phần của việc “đi bộ liên tục”.

Chế độ hoạt động

Máy lưu được các giá trị đo* cho một khoảng thời gian cụ thể hoặc một buổi đi. Các giá trị đo này được lưu riêng so với các giá trị đo được mỗi ngày.

“*” Đếm số bước đi/ Khoảng cách đi/ Lượng calo tiêu thụ/ Bước nhịp điệu/ Lượng mỡ tiêu hao.

✦ Biểu tượng khi bạn đi được 10.000 bước.

Biểu tượng ✦ xuất hiện nếu bạn hoàn thành 10.000 bước trong một ngày (sẽ không xuất hiện ở màn hình chế độ hoạt động và màn hình bộ nhớ chế độ hoạt động).

Lưu ý về tính an toàn

⚠ Cảnh báo

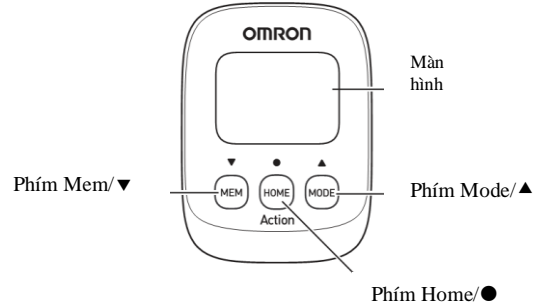
- * Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu chế độ giảm cân hoặc tập luyện.
- * Luôn phải nghỉ ngơi nếu cảm thấy mệt mỏi hoặc bị đau nhức trong khi tập luyện. Nếu cơn đau nhức hoặc mệt mỏi liên tục kéo dài thì phải ngừng luyện tập và xin tư vấn bác sĩ.
- * Giữ máy và pin xa khỏi tầm tay trẻ nhỏ.
- * Nếu trẻ nhỏ nuốt phải bất kỳ phần nào của máy, phải đưa trẻ tới bác sĩ ngay.
- * Không được ném pin vào lửa vì nó có thể cháy nổ

⚠ Thận trọng

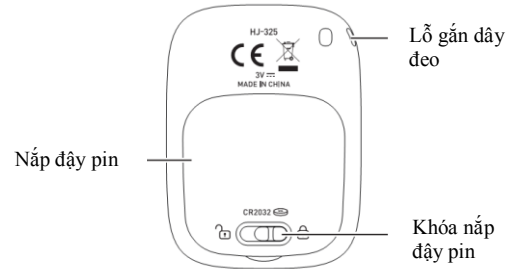
- * Không đu đưa máy. Việc đu đưa máy trong khi cầm sợi dây có thể gây ra tổn thương.
- * Không để máy vào túi quần sau. Máy có thể bị hỏng nếu bạn ngồi lên khi máy vẫn ở trong túi.
- * Không lắp sai cực pin
- * Sử dụng đúng loại pin chỉ định

Các bộ phận của máy

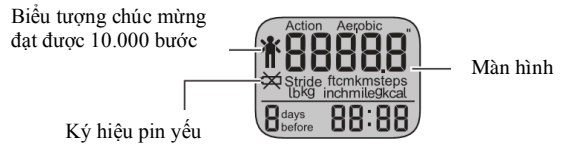
Bộ phận chính



Mặt sau máy

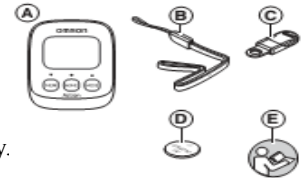


Màn hình



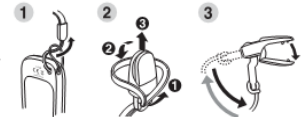
Các bộ phận:

- A Máy đếm bước đi
 - B Dây đeo
 - C Kẹp để nối với dây đeo
 - D Pin*
 - E Hướng dẫn sử dụng
- *Pin được lắp sẵn trong máy.



LẮP DÂY ĐEO VÀ KẸP

1. Gắn dây đeo vào máy.
2. Gắn kẹp nối với dây đeo.
3. Mở và đóng kẹp.



Lưu ý: Ấn kẹp mở ra để tháo máy. Tùy theo chất liệu kẹp vào, kẹp có thể làm hỏng hoặc xước quần áo nếu bạn gắn hoặc tháo kẹp không cẩn thận.

Cài đặt

Cài đặt trọng lượng, chiều cao/ độ dài sải chân và khoảng cách

Khi bạn sử dụng máy lần đầu, hãy làm theo những bước sau:

Ấn bất kỳ nút nào trong 2 giây

Sau khi màn hình dưới đây xuất hiện và các ký hiệu “lb” và “kg” nhấp nháy trên màn hình



1. Cài đặt đơn vị trọng lượng

- (1) Ấn phím MEM hoặc Mode để chọn giá trị muốn cài đặt

(2) Ấn phím Home để xác nhận cài đặt

2. Tương tự, lặp lại các bước (1) và (2) để cài đặt chiều cao và độ dài sai chân

3. Tương tự, lặp lại bước (1) và (2) để cài đặt khoảng cách

Cài đặt trọng lượng, chiều cao, độ dài sai chân và thời gian

1 Cài đặt trọng lượng

(1) Ấn phím  hoặc  để chọn giá trị muốn cài đặt

* Ấn phím  hoặc  để tăng hoặc giảm một đơn vị

* Ấn giữ phím  hoặc  để tăng hoặc giảm nhanh

(2) Ấn phím  để xác nhận cài đặt

2 Tương tự, lặp lại bước (1) và (2) để cài đặt chiều cao

3 Tương tự, lặp lại bước (1) và (2) để cài đặt độ dài sai chân

4 Tương tự, lặp lại bước (1) và (2) để cài đặt thời gian

Hoàn tất việc cài đặt

Lưu ý:

- * Phạm vi cài đặt chi tiết xem phần “Đặc tính kỹ thuật”
- * Nếu không có dữ liệu được cài đặt trong 5 phút, màn hình sẽ chuyển sang chế độ cài đặt mặc định của nhà máy.
- * Giá trị độ dài sai chân ban đầu nháy trên màn hình là độ dài ước lượng được tính từ việc cài đặt chiều cao của bạn
- * Đặt độ dài sai chân thực tế dựa trên cách thức bạn đi bộ và thể lực riêng của bạn
- * Để đo đúng độ dài sai chân trung bình, chia tổng chiều dài của 10 bước bạn đi cho số bước chân (Ví dụ: 7.2m chia cho 10 bước = 7.2cm)

■ Điều chỉnh các giá trị cài đặt

1. Ấn và giữ phím  và  cùng một lúc

“lb” và “kg” nháy trên màn hình

2. Tương tự như phần trên để cài đặt lại trọng lượng, chiều cao, độ dài sai chân và thời gian

Lưu ý:

- * Các giá trị đã lưu trong máy bao gồm bất cứ giá trị nào đã lưu trong ngày sẽ không bị xóa vì việc cài đặt này.
- * Nếu không có dữ liệu được cài đặt trong 5 phút, màn hình sẽ chuyển sang màn hình đếm bước đi hiện tại

Gắn máy

Bạn nên để máy trong túi áo, túi xách hoặc đeo máy ở cổ.
Để tránh làm rơi máy và để nó dễ nhận thấy hơn khi cho quần áo vào giặt, bạn nên dùng dây đeo và kẹp đi kèm theo máy.

Để trong túi

1 Đặt máy trong túi áo hoặc túi quần phía trước

2 Kẹp dây đeo vào góc túi

Lưu ý: Không đặt máy vào trong túi quần phía sau.



Để trong túi xách

Đặt máy trong túi xách của bạn

Lưu ý:

- * Chắc chắn bạn có thể giữ chặt túi
- * Chắc chắn máy được giữ chặt trong túi xách của bạn
- * Kẹp dây đeo vào góc túi xách



Đeo máy ở cổ

Gắn dây đeo hoặc dây khóa vào máy và đeo ở cổ.

Lưu ý: Dây đeo ở cổ không đi kèm theo máy



Sử dụng máy

■ Các trường hợp máy không thể đếm chính xác

Chuyển động không đều

* Khi máy được đặt trong túi xách có chuyển động không đều

* Khi đeo ở thắt lưng hoặc ở túi

Bước đi bộ không đều

* Khi bạn lê chân hoặc đi dép xăng đan...

* Khi bạn không thể đi đều bước ở những chỗ đông người

Quá nhiều chuyển động thẳng đứng hoặc rung

* Khi bạn đứng và/hoặc ngồi xuống


* Khi bạn chơi hoạt động thể thao khác mà không phải là đi bộ

* Khi bạn lên hoặc xuống cầu thang hoặc đi trên sườn dốc

* Khi rung theo chiều thẳng đứng hoặc ngang trong chuyển động như đi xe đạp, trong ô tô, trên tàu hỏa hoặc trên xe buýt.

Khi bạn đi bộ quá chậm

Bắt đầu đi

Sau khi đi bộ, ấn phím  để xem kết quả (Xem mục “Kiểm tra kết quả”)

Lưu ý:

* Để tránh những bước đi không phải là đi bộ, máy sẽ không hiển thị số bước đi trong 4 giây khi bắt đầu đi. Nếu bạn tiếp tục đi lâu hơn 4 giây, màn hình sẽ hiển thị số bước đi trong 4 giây và sau đó tiếp tục đếm.

* Máy sẽ đặt lại mức “0” lúc nửa đêm (0:00) mỗi ngày.

Để đảm bảo máy đếm bước đi chính xác, hãy chắc chắn đã đọc phần “Những trường hợp máy không thể đếm chính xác” trước khi sử dụng.

■ Chế độ hoạt động

Chế độ hoạt động lưu trữ các giá trị đo cho một khoảng thời gian đi bộ hoặc một buổi đi bộ cụ thể


Lưu ý: Bạn không thể kiểm tra màn hình hiện tại hoặc chức năng bộ nhớ khi sử dụng chế độ hoạt động


Ấn phím  trong 2 giây


Luân phiên khi sử dụng chế độ hoạt động



Bắt đầu đi bộ

Màn hình thay đổi với mỗi lần ấn phím  để hiển thị số bước chân, khoảng cách, lượng calo tiêu thụ, lượng mỡ tiêu hao và bước nhịp điệu theo đúng thứ tự

* Ấn phím  trong 2 giây từ bất cứ màn hình nào của chế độ hoạt động để kết thúc chế độ hoạt động

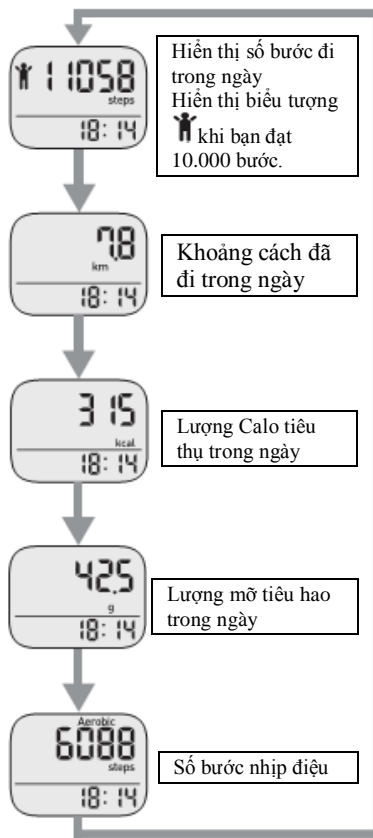
* Ấn phím  để xem kết quả đo sau khi chế độ hoạt động kết thúc

Lưu ý: Chỉ một buổi đi bộ có thể được lưu lại trong bộ nhớ ở chế độ hoạt động

Kiểm tra kết quả đo

KIỂM TRA MÀN HÌNH HIỆN TẠI.

Ấn phím MODE để thay đổi màn hình.



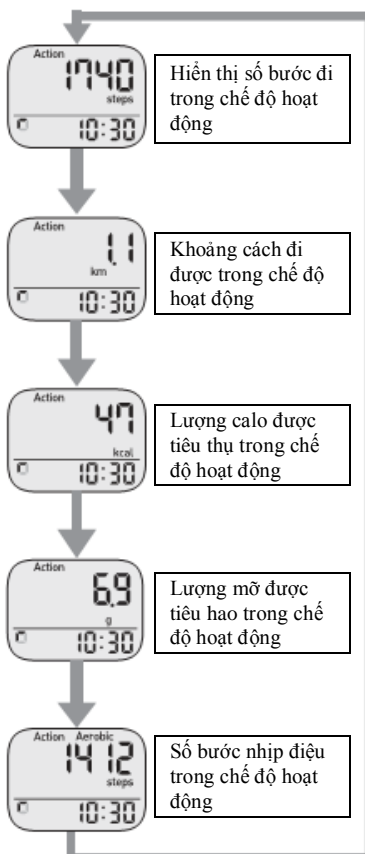
Chức năng tiết kiệm năng lượng

Để tiết kiệm năng lượng, màn hình của máy sẽ tắt nếu không ấn bất kỳ phím nào trong 5 phút. Tuy nhiên, máy sẽ tiếp tục theo dõi số bước đi của bạn.

Ấn bất kỳ phím nào để bật lại màn hình

KIỂM TRA MÀN HÌNH Ở CHẾ ĐỘ HOẠT ĐỘNG

Ấn phím **MODE** để thay đổi màn hình.



Sử dụng chức năng bộ nhớ

■ Chức năng bộ nhớ

Các kết quả đo mỗi ngày (số bước đi, khoảng cách đã đi, lượng calo tiêu thụ, lượng mỡ tiêu hao và bước nhịp điệu) được tự động lưu trong bộ nhớ và được đặt lại mức "0" lúc nửa đêm (0:00) mỗi ngày.

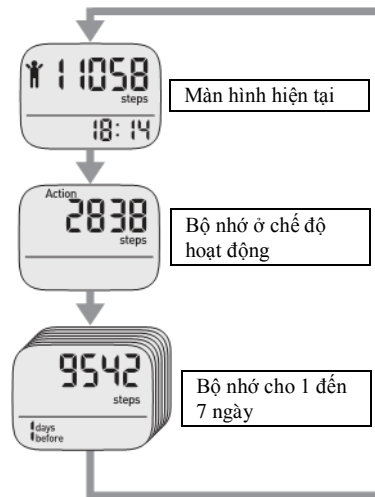
Xem lại dữ liệu

1. Ấn phím **MODE** để chọn loại màn hình mà bạn muốn xem

2. Ấn phím **MEM** để xem lại kết quả đo

- * Màn hình thay đổi mỗi lần ấn phím **MEM** như hình dưới đây.
- * Giữ phím **MEM** để tự động thay đổi màn hình cho tới khi màn hình hiện tại hiển thị.

Ấn phím **HOME** để quay lại màn hình hiện tại.



Lưu ý:

- * Bạn không thể sử dụng chức năng bộ nhớ khi đang sử dụng chế độ hoạt động (xem phần "Chế độ hoạt động" ở phần trước)
- * Nếu không ấn bất kỳ phím nào trong khoảng thời gian lâu hơn 1 phút, màn hình sẽ quay trở lại màn hình hiện tại.

Xóa tất cả dữ liệu

Để xóa tất cả các giá trị cài đặt và kết quả đo (kết quả đo trước đây), bắt đầu thực hiện như sau:

1 Ấn và giữ phím **MEM** và **MODE** cùng một lúc
Ký hiệu "lb" và "Kg" sẽ nhấp nháy trên màn hình

2 Lại tiếp tục ấn và giữ phím **MEM** và **MODE** cùng một lúc
Sau khi ký hiệu "Clr" hiển thị, ký hiệu "lb" và "kg" sẽ xuất hiện trên màn hình



Lưu ý:

- * Để tiếp tục sử dụng máy, cài đặt lại trọng lượng, chiều cao, độ dài sải chân, thời gian (xem lại mục "Cài đặt")
- * Sau khi ký hiệu Clr xuất hiện, nếu không có bất kỳ dữ liệu cài đặt nào được thực hiện trong vòng 5 phút, máy sẽ tự động chuyển sang chế độ nhà máy.

Tuổi thọ của pin và cách thay pin

Khi biểu tượng báo hết pin (🔋) nhấp nháy hoặc sáng trên màn hình, thay 1 pin mới (CR2032).

Nhấp nháy	Pin yếu
Sáng	Pin cạn kiệt và máy sẽ ngừng đo

Lưu ý: Không thay pin lúc 12h đêm hoặc nếu làm như vậy có thể làm máy đo không chính xác

Nếu biểu tượng báo hết pin (🔋) nhấp nháy hoặc sáng trên màn hình, thay 1 pin mới (CR2032).

Khi thay pin mới, hãy cài đặt lại máy (xem mục “Cài đặt”)

Lưu ý:

Pin theo máy chỉ để dùng thử, pin có thể cạn trong vòng 6 tháng

CÁCH THAY PIN.

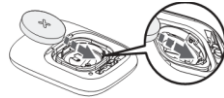
1. Gạt nút phía sau lưng máy về phía bên trái, kéo nắp đậy pin theo hướng mũi tên để mở khóa và lấy nắp ra khỏi máy



2. Dùng một que cứng, nhỏ, không dễ gãy để lấy pin ra.



Lưu ý: Không dùng nhíp hoặc tuốc nơ vít kim loại để lấy pin ra.



3. Lắp pin mới CR2032 vào sao cho cực (+) ở trên.

4. Đóng nắp đậy pin vào bằng cách trượt vào trước, sau đó gạt nút về bên phải để khóa nắp pin



Bảo quản và cất giữ máy

Bảo quản.

Luôn giữ máy sạch.

Dùng vải mềm, khô để lau máy.

Dùng vải ẩm bằng nước hoặc chất tẩy nhẹ để lau vết bẩn khó đi, sau đó lau khô.

Bảo trì và bảo quản máy

Không sử dụng chất lỏng dễ bay hơi như et-xăng hoặc chất hòa tan để làm sạch máy.

Hãy tuân theo các điều kiện bảo quản sau:

- * Không tháo rời hoặc thay đổi máy. Thay đổi hoặc sửa đổi mà không được phép của OMRON HEALTHCARE sẽ không có giá trị bảo hành sản phẩm.
- * Không để máy ở nơi có thể xóc hoặc rung mạnh, rơi máy, đâm lên máy hoặc để máy ở góc.
- * Không ngâm máy hoặc bất cứ phụ kiện nào ở trong nước.
- * Máy có thể bị thấm nước. Không giặt hoặc cầm máy khi tay ướt. Cần thận không để nước thấm vào trong máy.
- * Không để máy ở nơi có nhiệt độ quá cao, ẩm hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- * Không để máy ở nơi có hóa chất hoặc khí gas ăn mòn.
- * Luôn để máy xa khỏi 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.

Xử lý sự cố

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Biểu tượng 🔋 nhấp nháy hoặc xuất hiện liên tục.	Pin yếu hoặc hết điện.	Lắp pin mới 3V lithium loại CR2032.
Không hiển thị gì hết.	Các cực của pin (+ và -) bị lắp sai.	Lắp pin vào đúng như chỉ dẫn.
	Pin yếu hoặc hết điện.	Lắp pin mới 3V lithium loại CR2032.
	Chức năng tiết kiệm năng lượng hoạt động.	Ấn phím MODE hoặc HOME hoặc MEM (xem phần “Kiểm tra màn hình”)
Các giá trị hiển thị không đúng	Gắn máy không đúng.	Làm theo chỉ dẫn, xem phần “Cách gắn máy”
	Bạn đi không đều bước.	Xem phần “Các trường hợp máy không thể đếm”.
	Các cài đặt sai.	Thay đổi các giá trị cài đặt (xem phần “Cài đặt thời gian, trọng lượng, chiều cao và độ dài sai chân”.
Màn hình không bình thường hoặc các phím không hoạt động bình thường.		Tháo pin sau đó lắp lại (xem phần “Thay pin”).

Lưu ý: Nếu có hỏng hóc xảy ra, bạn cần sửa máy, tất cả các giá trị cài đặt và các kết quả đo sẽ bị xóa. Bạn nên ghi lại các giá trị đo.

Các đặc tính kỹ thuật

Tên sản phẩm :	Máy đếm bước đi
Loại:	HJ-325
Nguồn điện :	pin lithium 3V, loại CR2032.
Tuổi thọ của pin :	Khoảng 6 tháng *(khi sử dụng 14 giờ mỗi ngày). Pin đi kèm theo máy chỉ để dùng thử máy. Pin có thể hết trong vòng 6 tháng.
Phạm vi đo:	Số bước đi : 0 tới 99.999 bước Khoảng cách đi : 0,0 tới 999,9 km 0,0 tới 621,3 dặm Lượng calo tiêu thụ : 0 tới 59.999 kcal Lượng mỡ tiêu thụ: 0,0 tới 999,9 g Bước nhịp điệu: 0,0 tới 99.999 bước Thời gian: 0:00 tới 23:59
Bộ nhớ :	Hiện thị kết quả của 7 ngày trước. Hiện thị kết quả của chế độ hoạt động.
Phạm vi cài đặt :	Thời gian : 0:00 tới 23:59 Chiều cao: 100 tới 199 cm, tăng theo 1 cm. 3'4" tới 6'6", tăng theo 1inch Trọng lượng : 30 tới 136 kg, tăng theo 1 kg. 66 tới 300Lb, tăng theo 1 Lb Độ dài sai chân : 30 tới 120 cm, tăng theo 1 cm/12" tới 48", tăng theo 1 inch
Nhiệt độ và độ ẩm hoạt động :	-10°C tới 40°C, 30 đến 85% RH.
Kích thước :	42(rộng) x 57 (cao) x 13 (dày) mm
Trọng lượng	Khoảng 23g (bao gồm cả pin)
Phụ kiện đi kèm :	Pin lithium 3V loại CR2032, dây gài máy, kẹp để gắn dây, hướng dẫn cách sử dụng.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội
Tầng 9, tòa nhà Mipeco, 229
Tây Sơn, Đống Đa, Hà Nội.
Tel : (4) 3556 0025

VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.
tầng 2, tòa nhà WMC,
120 ABC Công Quỳnh, Q.1,
TP.HCM
Tel : (84-8) 5404 7545

Website: www.omron-vte.com.vn

