

MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI

Mã hiệu HJ-113

OMRON

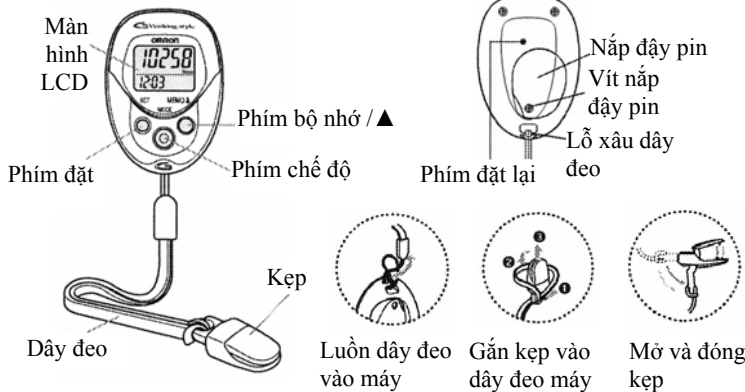


- * Rất cảm ơn bạn đã mua máy đếm bước đi OMRON.
- * Đọc kỹ bản hướng dẫn này trước khi sử dụng sản phẩm để đảm bảo an toàn và sử dụng đúng.
- * Hãy giữ lại bản hướng dẫn này để sau này tra cứu.

Thận trọng

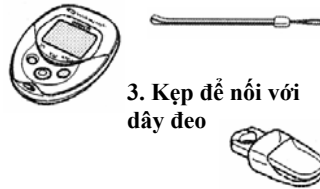
- * Giữ máy xa khỏi tầm với trẻ nhỏ.
- * Nếu trẻ nhỏ nuốt phải pin, nắp dây pin tay ốc vít, phải đưa trẻ tới bác sĩ ngay.
- * Không ném pin vào lửa vì nó có thể nổ.
- * Không đưa máy.
- * Không đeo máy ở cổ trong khi chạy bộ.
- * Không để máy vào túi quần phía sau.
- * Không rửa máy hoặc cầm máy khi tay ướt.
- * Tránh phơi máy trực tiếp dưới ánh nắng.
- * Môi trường hoạt động của máy không quá rung, xóc, có từ trường, tiếng ồn điện,....

2. Tên các bộ phận.



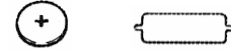
1. Các bộ phận của máy

1. Máy chính 2. Dây đeo



3. Kẹp để nối với dây đeo

4. Pin 5. Tuốc nơ vít



6. Bản hướng dẫn cách sử dụng

Bước đều đặn hay bước nhịp điệu là thể dục giúp chúng ta duy trì sức khỏe tốt. Bước đều được đếm riêng khi đi bộ nhiều hơn 60 bước 1 phút và lâu hơn 10 phút liên tục. Nếu nghỉ ít hơn 1 phút sau khi đi liên tục lâu hơn 10 phút, sẽ được coi như phần “đi (nhịp điệu hoặc đều đặn) liên tục”.

Chúng ta cần đi bao nhiêu bước mỗi ngày ?

Để duy trì một sức khỏe tốt lâu dài và giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính, chúng ta nên đi 10.000 bước trong một ngày. Để giảm cân, nên đi bộ từ 12.000 tới 15.000 bước mỗi ngày. Nếu chúng ta muốn có một cơ thể cân đối thì nên đi bộ ít nhất 3.000 bước (tốt nhất là hơn thế) đều đặn mỗi ngày.

Đi bộ với máy đếm bước đi sẽ giúp bạn biết được mức độ vận động của mình và nó sẽ cho bạn biết số bước mà bạn đã đi trong ngày. Sử dụng rất đơn giản: chỉ việc cài đặt và bắt đầu vận động (theo như ông David R. Bassett Jr., một chuyên gia khoa Nghiên cứu Sức khỏe và sự tập luyện của Trường đại học Tennessee, Knoxville, ở Mỹ, nói)

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, độ dài sai chân, số bước và tốc độ đi bộ.

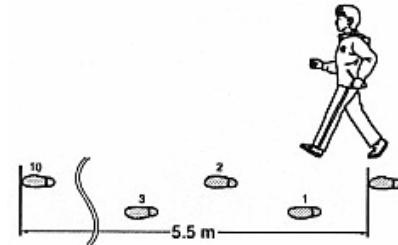
4. Cách đo độ dài sai chân.

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

Tính độ dài sai chân như hình dưới đây theo công thức sau:

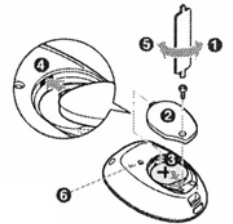
Ví dụ: Khi bạn đi 5,5 m, độ dài sai chân sẽ là :

$$5,5 \text{ m (tổng khoảng cách đi)} : 10 \text{ (số bước đi)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$$



5. Cách lắp pin

- (1) Sử dụng tuốc nơ vít (có sẵn) để tháo vít.
- (2) Tháo nắp dây pin ra.
- (3) Lắp pin lithium 3V loại CR2032 vào.
Lưu ý: Chắc chắn lắp cực (+) ở phía trên (như hình vẽ minh họa)
- (4) Lắp nắp dây pin lại.
- (5) Vận chặt vít lại.
- (6) Để đặt lại hệ thống, ấn phím Reset.



Trọng trọng: Tắt cả các dữ liệu, bộ nhớ và các cài đặt sẽ bị xóa khi tháo pin ra.

3. Những điều cần biết 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 thể 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-113 sẽ giúp bạn thực hiện mục tiêu này.

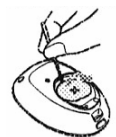
Số bước nhịp điệu hiển thị.

Ngoài tính năng đếm bước đi đều đặn, máy đếm bước đi cũng có tính năng đếm bước nhịp điệu, đếm bước đều đặn.

Thay pin:

Dùng đầu tăm nhỏ để lấy pin ra và lắp một pin mới loại lithium 3V CR2032 vào.

Thận trọng: Không sử dụng vật kim loại cứng để lấy pin ra.



6. Đặt thời gian, trọng lượng và độ dài sai chân.

Đặt thời gian, trọng lượng và độ dài sai chân là cần thiết để ghi số bước đi và sau đó tính lượng calo, mỡ tiêu thụ và khoảng cách đi.

Lưu ý: Ấn và giữ phím Memory/▲ để chuyển nhanh tới 1 giờ, 10 phút, 10kg hoặc 10cm. Nếu trong lúc đang cài đặt bạn rời máy trong 5 phút, màn hình sẽ quay trở lại số bước đi.



a/ Đặt thời gian

(Phạm đặt từ 0:00 tới 23:59)

6.a.1. Ấn phím trong 2 giây.

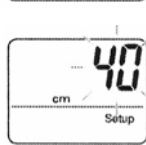
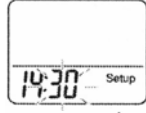
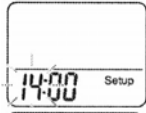
Ấn phím memory/▲ để đặt giờ.

6.a.2. Ấn phím Set.

6.a.3. Ấn phím memory/▲ để đặt phút.

6.a.4. Ấn phím Set để đặt thời gian và để chuyển tiếp đến cài đặt trọng lượng.

Lưu ý: Trọng lượng ban đầu hiển thị là 30kg.



b/ Đặt trọng lượng

(Phạm vi đặt từ 30 tới 136kg)

6.b.1. Ấn phím Memory/▲ để đặt trọng lượng của bạn.

Lưu ý: Khi màn hình đạt tới giá trị 136kg, nó sẽ quay trở lại giá trị 30kg.

6.b.2. Ấn phím Set để đặt trọng lượng và để chuyển tiếp tới cài đặt độ dài sai chân.

Lưu ý: Độ dài sai chân ban đầu là 40cm

c/ Đặt khoảng cách sai chân.

(Phạm vi từ 30 tới 120cm)

6.c.1. Ấn phím Memory/▲ để đặt độ dài sai chân bạn.

Lưu ý: Khi màn hình đạt tới 120cm, nó sẽ quay trở lại giá trị 30cm.

6.c.2. Ấn phím Set để đặt tất cả các giá trị.

Màn hình sẽ chỉ số bước gần nhất và đồng hồ.



d/ Điều chỉnh các thiết lập.

6.d.1. Ấn phím Set trong 2 giây.

6.d.2. Ấn phím Memory/▲ để điều chỉnh thời gian, trọng lượng và độ dài sai chân.

7. Cách gắn máy đếm bước đi.

Bạn nên để máy đếm bước đi trong túi áo / quần hoặc túi xách hoặc đeo nó ở cổ bạn trong khi đi bộ.

a/ Túi áo (quần).

7.a.1. Đặt máy trong áo hoặc túi quần.

7.a.2. Cài dây đeo máy vào góc túi.

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

- Chắc chắn máy đã được cài chặt vào túi.



b/ Túi xách.

7.b.1. Đặt máy vào ngăn túi riêng trong túi xách của bạn.

7.b.2. Cài dây đeo máy vào góc túi xách.

Lưu ý: - Chắc chắn bạn có thể giữ túi chặt bên mình.

- Chắc chắn máy đã được cài chặt vào túi.



c/ Cổ.

Gắn máy vào dây đeo và đeo vào cổ bạn (chỉ đeo ở cổ khi đi bộ)



8. Sử dụng máy đếm bước đi.

8.1. Gắn máy vào người bạn. Xem phần cách gắn máy ở trên.

8.2. Bắt đầu đi.

Lưu ý: - Để tránh việc đếm sai, màn hình máy đếm bước đi sẽ bắt đầu chỉ số bước đi sau 4 giây. Điều này có nghĩa là màn hình sẽ không thay đổi trong 4 giây sau khi bạn bắt đầu đi.



Tuy nhiên, tất cả các bước sẽ được hiển thị.

- Đi sau 10 phút, với hơn 60 bước / phút, chế độ đếm bước nhịp điệu sẽ hoạt động.

Chế độ đếm bước nhịp điệu sẽ ngừng hoạt động sau 1 phút nghỉ.

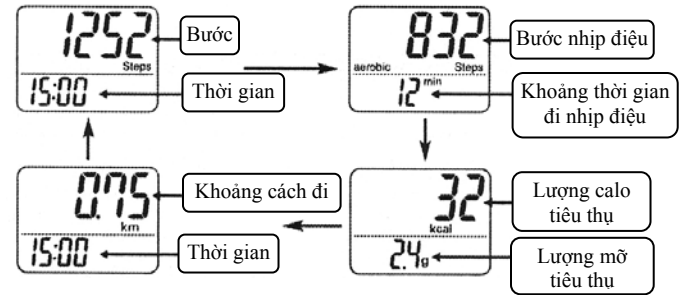
8.3. Sau khi đi xong, ấn phím mode để đọc dữ liệu.

Lưu ý: Bạn không thể tắt máy. Máy sẽ tự động tắt.



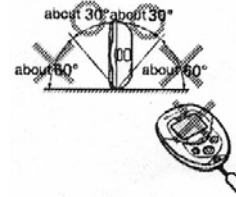
9. Xem kết quả hiển thị.

Ấn phím Mode mỗi lần bạn muốn chuyển màn hình từ số bước nhịp điệu / khoảng thời gian đi nhịp điệu, tới lượng calo/mỡ tiêu thụ, tới khoảng cách đi và số bước đi.

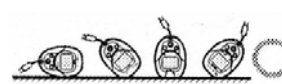


10. Sử dụng đúng máy đếm bước đi.

* Để máy vuông góc với mặt đất



Tối đa. Dung sai -30° /+30°.



* Không đeo máy ở thắt lưng hay ở cặp quần hoặc miệng túi.

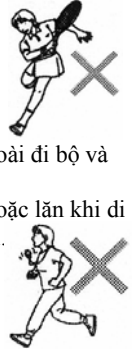


* Đi giày phù hợp. Không đi như sau:

- Đi lê chân.
- Đi bộ hoặc chạy bộ với dép xăng đan, guốc, dép lê,...

* Không sử dụng máy trong khi thể dục mạnh và ở những chỗ xóc:

- Thể dục cần đi chuyển lên xuống cầu thang bộ hoặc đường dốc.
- Thể dục khác ngoài đi bộ và chạy bộ.
- Vận động ném hoặc lăn khi đi chuyên trên xe hơi.
- Không đeo máy ở cổ khi chạy bộ.



11. Chức năng bộ nhớ.

Xem lại dữ liệu.

Máy đếm bước đi có thể lưu dữ liệu của số bước đi, bước nhịp điệu, khoảng thời gian đi đều (nhịp điệu), lượng calo, mỡ tiêu thụ và khoảng cách đã đi. Các dữ liệu này có thể được hiển thị trong 7 ngày.

11.1. Ấn phím mode 1 hoặc vài lần để chọn chế độ bạn muốn:

* Nhịp điệu (aerobic): Bước nhịp điệu + khoảng thời gian đi nhịp điệu.

* kcal: lượng calo và mỡ tiêu thụ.

* km: khoảng cách đi.

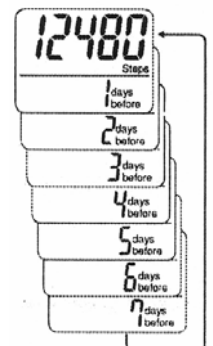
* Bước (steps) : số bước đi.

11.2. Ấn phím Memory/▲ để xem lại dữ liệu trước.

Máy đếm bước đi có thể lưu các giá trị đo của 7 ngày.

Lưu ý: - Khi xem các giá trị hiển thị từ bộ nhớ, số bước đi sẽ không được đếm.

- Khi xem các giá trị hiển thị từ bộ nhớ, thời gian sẽ không hiển thị.



- Nếu phím Memory/▲ không được sử dụng trong 1 phút, màn hình sẽ quay trở lại màn hình lúc trước.


11.3. Ấn phím Mode để thoát khỏi màn hình bộ nhớ.

Xóa bộ nhớ

Ấn phím reset.

Thận trọng: Tất cả các dữ liệu trong bộ nhớ và các cài đặt sẽ bị xóa.

12. Xử lý sự cố.

	Lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Điện áp thấp	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.
Các giá trị hiển thị sai.		Gắn máy đếm bước đi không đúng.	Xem và làm theo chỉ dẫn số 5 và 7.
		Khoảng cách các bước đi không đều nhau.	Luôn đi đều bước.
		Các cài đặt sai.	Thay đổi cài đặt.

* 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 hoặc nhà phân phối Omron.

13. Chăm sóc và bảo quản máy.

* Dùng vải mềm, hơi ẩm và lau máy.

Thận trọng: Không sử dụng xăng dầu, chất hòa tan hoặc các chất dung môi trong tự để lau máy.

* Không tự sửa chữa máy.

* Để máy ở nơi khô ráo.

Chú ý: Bỏ pin hết điện và máy hỏng theo đúng qui định của từng quốc gia về sản phẩm điện tử bỏ đi.

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-113
Nguồn điện :	1 pin lithium 3V, loại CR2032.
Tuổi thọ của pin :	Pin mới sẽ dùng được khoảng 6 tháng (khi sử dụng tới 10.000 bước mỗi ngày)
Phạm vi đo:	Số bước đi : 0 tới 99.999 bước Số bước nhịp điệu : 0 tới 99.999 bước Khoảng thời gian đi nhịp điệu: 0 tới 1440 phút Lượng calo tiêu thụ : 0 tới 99.999 kcal Lượng mỡ tiêu thụ: 0 tới 999,9 g Khoảng cách đi : 0 tới 999,99 km Thời gian: 0:00 tới 23:59
Khả năng bộ nhớ :	Số bước đi, số bước nhịp điệu và khoảng thời gian đi nhịp điệu, lượng calo và mỡ tiêu thụ, khoảng cách đi: trong vòng 7 ngày.

Phạm vi cài đặt : Thời gian : 0:00 tới 23:59 (màn hình 24 giờ)

Trọng lượng : 30 tới 136 kg, mỗi đơn vị là 1 kg.

Độ dài sai chân : 30 tới 120 cm, mỗi đơn vị là 1 cm.

Nhiệt độ và độ ẩm hoạt động : -10°C tới 40°C, 30 đến 85% RH.

Nhiệt độ và độ ẩm bảo quản : -20°C tới +60°C, 30 đến 95% RH

Độ chính xác về số bước đi :

Trong khoảng +/- 5% (bằng máy kiểm tra độ chuyển động)

Độ chính xác thời gian: Trong khoảng +/- 30 giây cho trung bình 1 tháng chuyển động (với nhiệt độ bình thường)

Kích thước : Khoảng 47 (rộng) x 66 (cao) x 16 (dày) mm

Trọng lượng : Khoảng 32 g bao gồm cả pin.

Phụ kiện đi kèm : Pin lithium 3V loại CR2032, dây gài máy, kẹp để gắn dây, tuốc nơ vít, bản hướng dẫn cách sử dụng.

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

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội

P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo

Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội.

Tel : (4) 3556 0025

VPĐD 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