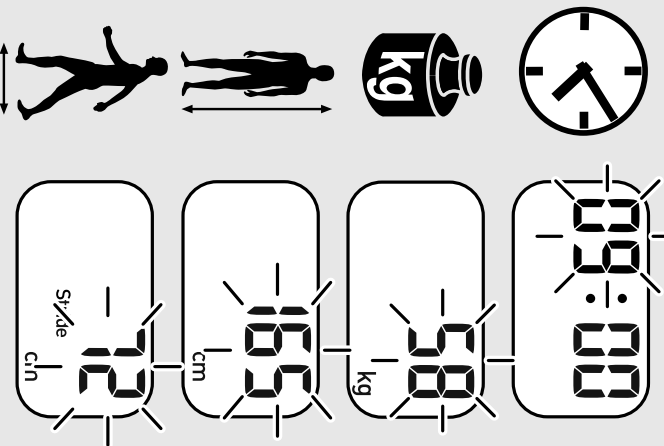
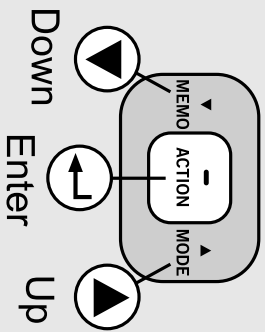
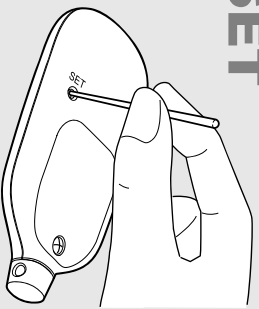


Step counter Walking style III

• Instruction Manual	1	EN
• Mode d'emploi	17	FR
• Gebrauchsanweisung	33	DE
• Manuale di istruzioni	49	IT

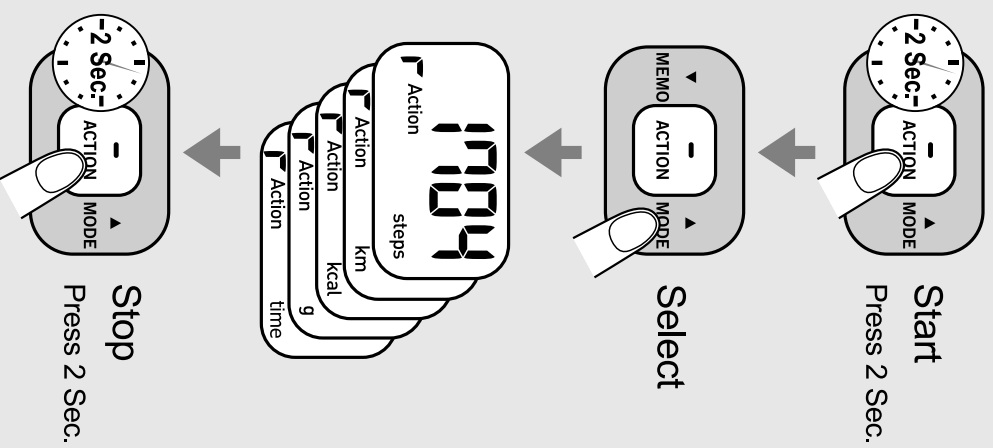
SET



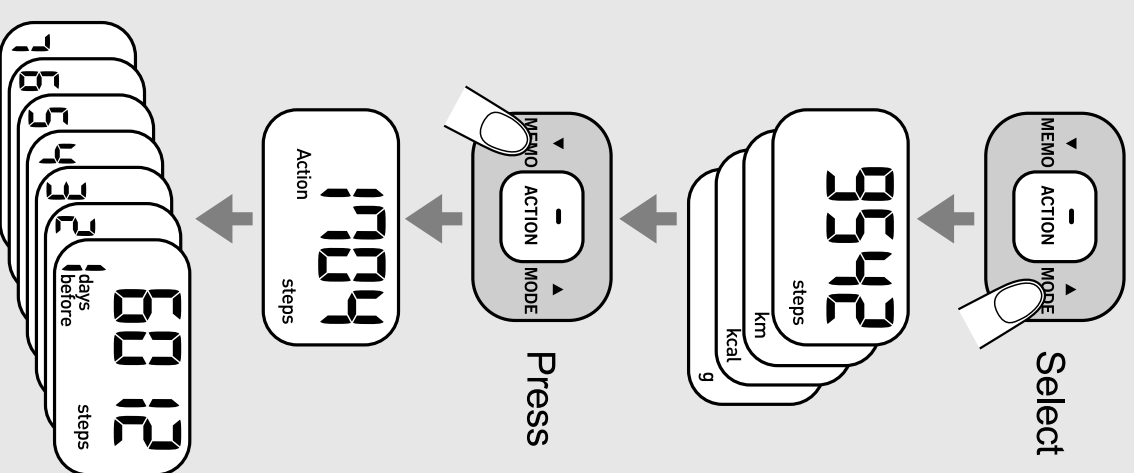
DISPLAYS



ACTIVITY MODE



MEMORY



1 Introduction

Cher client,

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce podomètre OMRON de qualité supérieure. Le nouveau podomètre Walking style III mesure votre activité physique avec précision, vous aide à suivre votre régime alimentaire et vous motive pour atteindre vos objectifs de marche quotidiens.

Ce podomètre peut compter le nombre de pas effectués, qu'il soit dans un sac ou une poche ou bien porté autour du cou, ce qui vous laisse un vaste choix pour le transporter. Utilisez-le chaque jour pour surveiller facilement votre état de santé.

■ Fonctionnalités du podomètre OMRON Walking style III

Calories brûlées/Graisses brûlées


L'intensité de votre marche est mesurée et le nombre de calories ainsi que la quantité de graisses brûlées sont calculés.

Mode d'activité

Cette fonctionnalité permet de stocker les valeurs de mesure* d'une période ou d'une session donnée. Ces valeurs de mesure sont différentes de celles stockées pour chaque journée.

* Nombre de pas/Distance/Calories brûlées/Graisses brûlées

Symbole à 10 000 pas

Le symbole  apparaît si vous avez effectué 10 000 pas dans une journée. (Il n'apparaît pas sur l'affichage du mode d'activité, pas plus que sur l'affichage de la mémoire du mode d'activité.)

FR

2 Utilisation du podomètre OMRON Walking style III

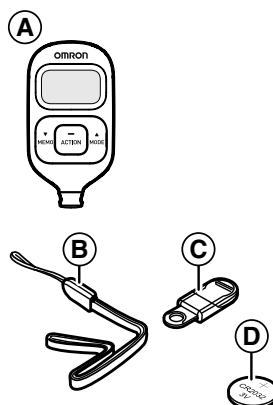
2.1 Précautions

- Contactez votre médecin ou votre prestataire de santé avant d'entamer un programme de perte de poids ou d'activités physiques.
- Conservez le podomètre hors de portée des enfants.
- Si un enfant avale la pile, le couvercle ou la vis du compartiment à pile, consultez immédiatement un médecin.
- Ne balancez pas le podomètre en le tenant par la lanière. Des blessures pourraient s'ensuivre.
- Ne placez pas le podomètre dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon. Il pourrait être endommagé si vous vous asseyez alors qu'il se trouve toujours dans votre poche.
- Si le liquide de la pile pénètre dans vos yeux, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire. Consultez immédiatement un médecin.
- Si le liquide de la pile entre en contact avec votre peau ou vos vêtements, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire.
- N'introduisez pas la pile en inversant les polarités.
- Utilisez systématiquement le type de pile indiqué.
- Remplacez immédiatement une pile usagée par une pile neuve.
- Retirez la pile de ce podomètre lorsque vous prévoyez de ne pas l'utiliser pendant une longue période (environ 3 mois ou plus).
- Ne jetez pas la pile au feu, car elle pourrait exploser.
- Pour éliminer le produit, retirez la pile et suivez les réglementations locales sur la protection de l'environnement.

3 Présentation

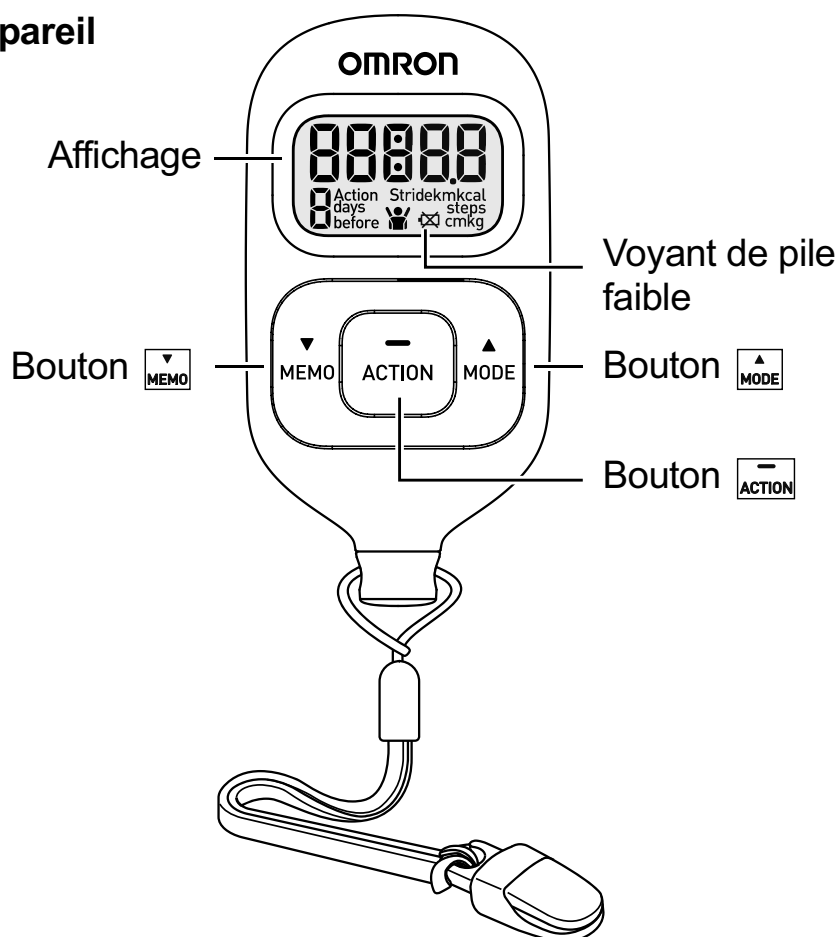
A Appareil **B** Lanière
C Pince **D** Pile

* La pile est déjà installée dans le podomètre.



4 Familiarisation avec le podomètre

■ Appareil



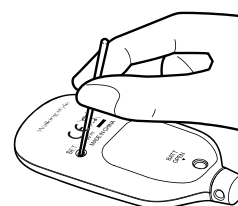
5 Réglages

5.1 Réglage de l'heure, du poids, de la taille et de la longueur des pas

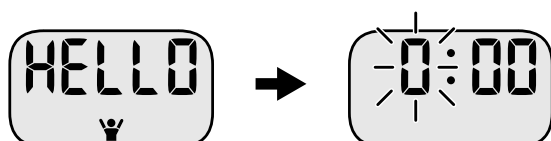
Procédez comme suit lors de la première utilisation du podomètre.

- 1 Appuyez sur le bouton SET à l'arrière du podomètre au moyen d'un bâtonnet mince et solide qui ne se rompra pas aisément.

Remarque : N'appuyez pas sur le bouton avec une pointe acérée. Des dommages pourraient s'ensuivre.



L'affichage de bienvenue apparaît, puis l'heure clignote.









Remarque : Si aucun réglage n'est effectué dans les 5 minutes, l'affichage revient au réglage d'usine.


* Consultez le chapitre 12 « Données techniques » pour plus de détails sur la plage de réglage.

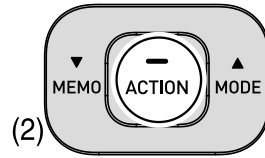
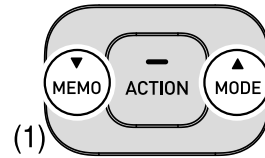
FR

2 Réglez l'heure.

(1) Appuyez sur  ou sur  pour sélectionner la valeur souhaitée pour un réglage.

- Appuyez sur  () pour avancer (reculer) de un.
- Maintenez  () enfoncé pour avancer (reculer) rapidement.

(2) Appuyez sur  pour confirmer le réglage.



3 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler les minutes.

4 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler le poids.

5 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler la taille.

6 Répétez les étapes (1) à (2) pour régler la longueur des pas.

Remarques :

- La valeur initiale de la longueur des pas qui clignote sur l'affichage représente une estimation de la longueur des pas calculée à partir de votre réglage de taille.
Réglez la longueur des pas réelle en fonction du type de marche que vous pratiquez et de votre constitution physique.
- Pour mesurer la longueur moyenne des pas, divisez la distance totale couverte en dix pas par le nombre de pas (par exemple, 7,1 mètres divisés par 10 pas = 0,71 m).

Suite à cette opération, la configuration est terminée.

■ Ajustement du réglage

1 Appuyez sur le bouton SET à l'arrière du podomètre au moyen d'un bâtonnet mince et solide qui ne se rompra pas aisément.

L'heure clignote sur l'affichage.

2 Suivez la procédure en partant de l'étape 2 indiquée au chapitre 5.1 « Réglage de l'heure, du poids, de la taille et de la longueur des pas ».

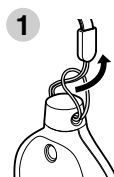
Remarques :

- Cette opération ne supprime pas les valeurs de mesure stockées sur le podomètre, notamment toutes celles stockées au cours de la journée.
- Si aucun réglage n'est effectué dans les 5 minutes, l'affichage actuel du nombre de pas réapparaît.

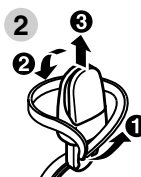
6 Utilisation du podomètre OMRON Walking style III

6.1 Assemblage du podomètre OMRON Walking style III

1 Attachez la lanière au podomètre.



2 Attachez la pince à la lanière.



3 Ouvrez et fermez la pince.

Remarque : Ouvrez la pince pour retirer le podomètre. Selon le matériau utilisé, la pince peut endommager ou effiloche vos vêtements si elle est attachée ou enlevée brutalement.

6.2 Comment attacher le podomètre OMRON Walking style III

Nous vous recommandons de placer le podomètre dans votre poche ou votre sac, ou bien de le laisser pendre à votre cou.

Pour éviter de faire tomber accidentellement le podomètre et pour vous rappeler sa présence lorsque vous mettez vos vêtements à laver, nous vous recommandons d'utiliser la lanière et la pince fournies.

Poche

1 Placez le podomètre dans votre poche avant ou dans celle de votre pantalon.



2 Clipez la lanière sur le bord de votre poche.

Remarque : Ne placez pas le podomètre dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon.

Sac

1 Placez le podomètre dans votre sac.



Remarques :

- Assurez-vous de garder votre sac au plus près de vous.
- Vérifiez que le podomètre est bien fixé à votre sac.
- Clipez la lanière sur le haut de votre sac.

Cou

1 Attachez un cordon ou une lanière du commerce au podomètre et suspendez-le à votre cou.

Remarque : La lanière de cou n'est pas fournie.



FR

6.3 Utilisation du podomètre OMRON Walking style III

1 Commencez à marcher.

Remarque : Afin d'éviter de compter les pas qui ne font pas partie de la marche, le podomètre n'affiche pas le nombre de pas pour les 4 premières secondes de marche. Si vous continuez à marcher après ces 4 secondes, il affiche le nombre de pas pour les 4 premières secondes puis poursuit le comptage.

2 Après la marche, appuyez sur pour lire les données (reportez-vous au chapitre 7 « Vérification de l'affichage »).

Remarque : Ce podomètre se réinitialise à « 0 » à minuit (0:00) chaque jour.

Pour que le nombre de pas soit exact, lisez attentivement la section « Situations dans lesquelles le podomètre n'est pas en mesure de compter les pas avec précision » au chapitre 7.2 avant d'utiliser le podomètre.

6.4 Mode d'activité

Le mode d'activité permet de stocker les valeurs de mesure d'une période ou d'une session de marche donnée.


Remarque : Vous n'avez pas la possibilité de vérifier l'affichage actuel ou la fonction de mémoire lorsque vous utilisez le mode d'activité.

1 Appuyez sur pendant deux secondes dans l'un des affichages.


 tourne lorsque le mode d'activité est utilisé.



2 Commencez à marcher.

L'affichage change à chaque pression sur  pour afficher le nombre de pas, la distance, les calories brûlées, les graisses brûlées et l'heure, dans cet ordre.

3 Appuyez sur pendant deux secondes depuis n'importe quel affichage pour mettre fin au mode d'activité.

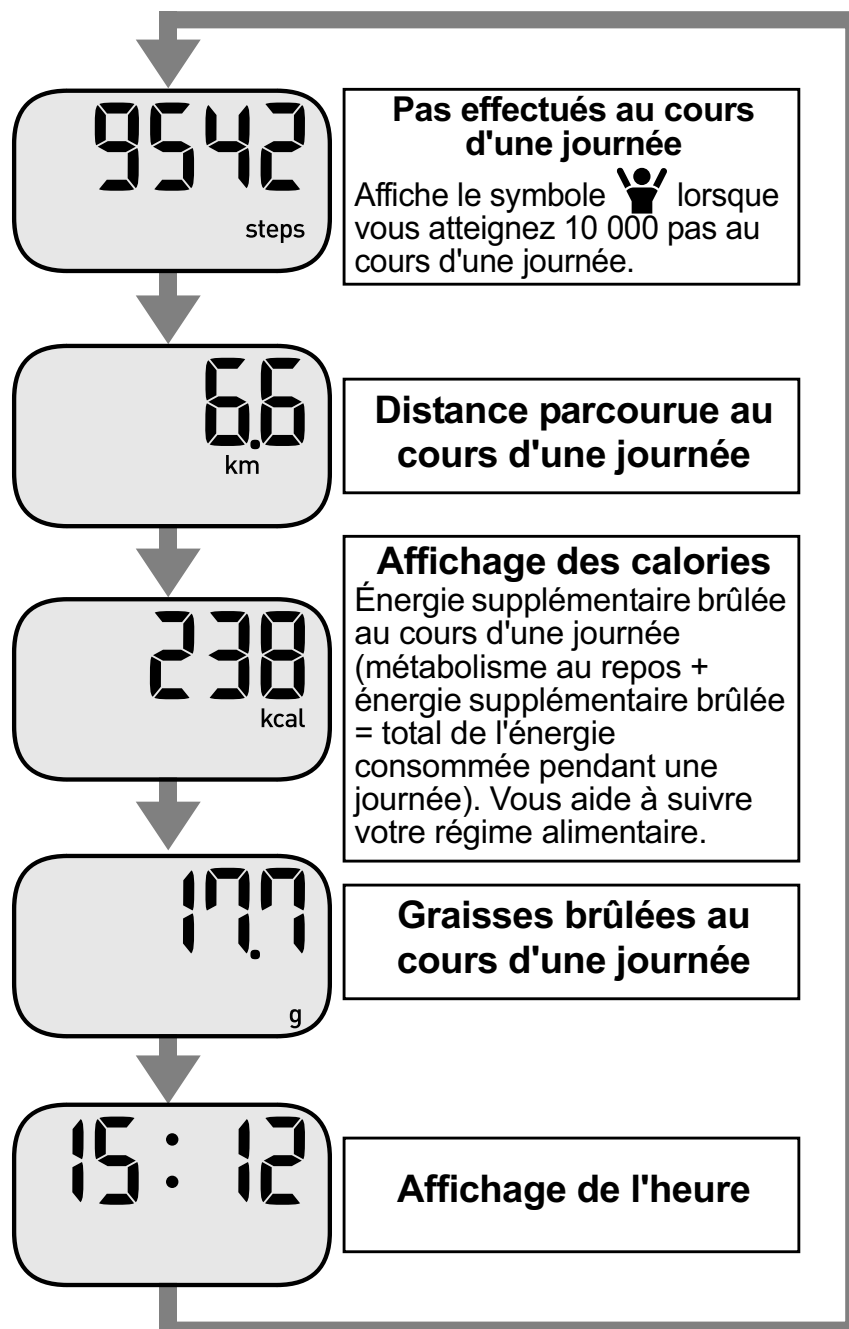
Appuyez sur  pour visualiser les résultats de la mesure une fois le mode d'activité terminé (reportez-vous au chapitre 8).

Remarque : Il n'est possible de stocker dans la mémoire qu'une seule session pour le mode d'activité.

7 Vérification de l'affichage

7.1 Vérification de l'affichage actuel

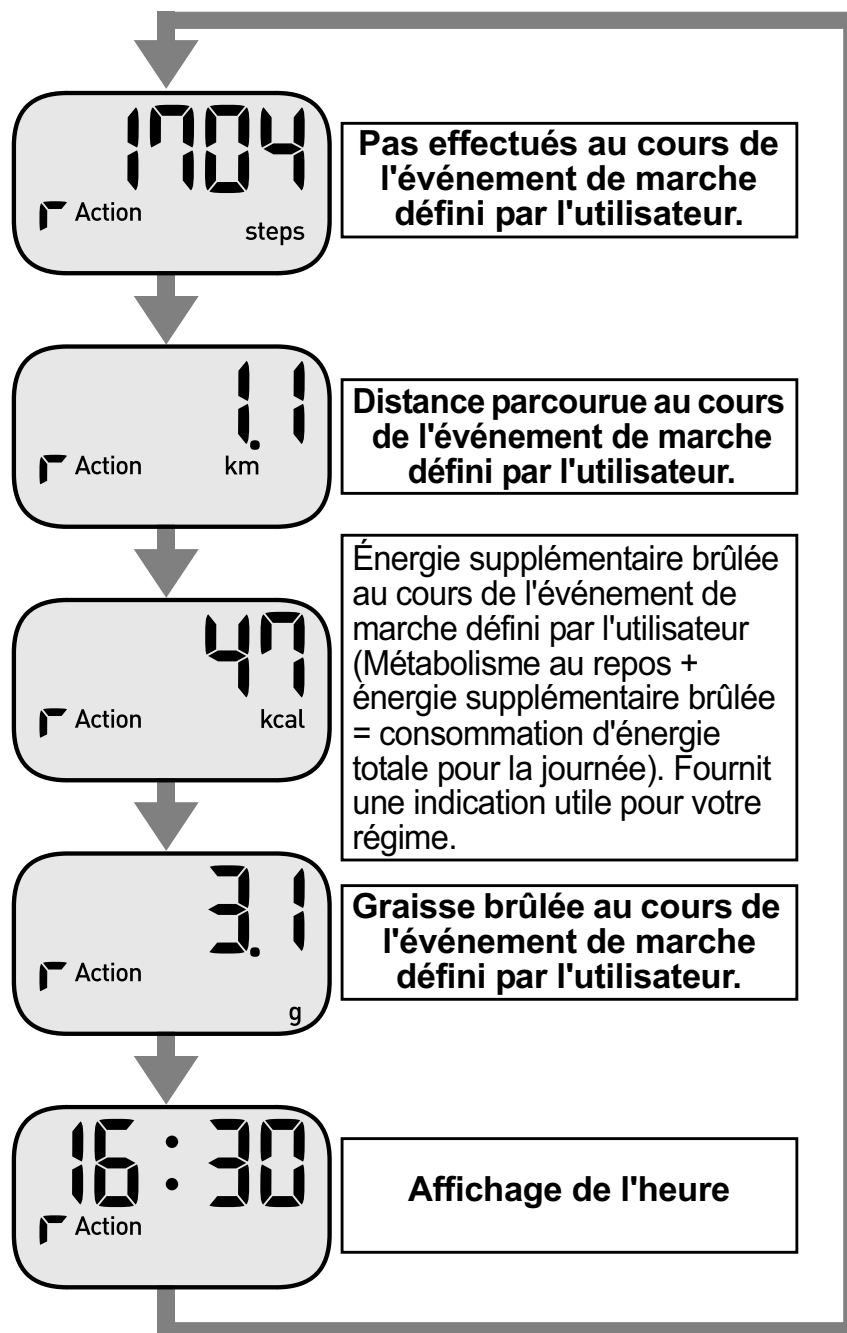
Appuyez sur  pour modifier l'affichage.



FR




7.2 Vérification de l'affichage en mode d'activité

Appuyez sur  pour modifier l'affichage.



■ À propos de la fonction d'économie d'énergie

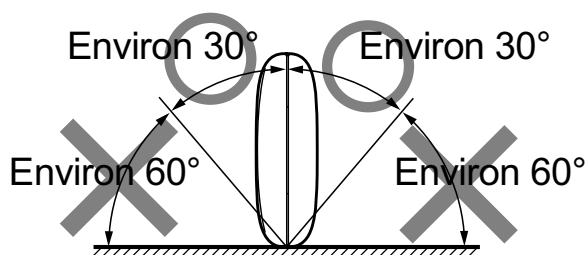
Afin d'économiser de l'énergie, l'affichage du podomètre s'éteint une fois que « SLEEP » apparaît si aucun bouton n'est enfoncé dans les 5 minutes. Le podomètre continuera toutefois de surveiller votre nombre de pas.

Appuyez sur  , sur  ou sur  pour rallumer l'affichage.

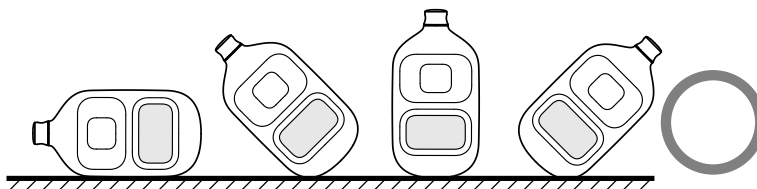
■ Situations dans lesquelles le podomètre n'est pas en mesure de compter les pas avec précision

Mauvaise position du podomètre

- Lorsque la partie avant du podomètre forme un angle de moins de 60° avec le sol (voir ci-dessous) ou est parallèle à celui-ci.



Remarque : Le podomètre peut compter les pas même s'il est incliné ou renversé, ou si l'appareil est perpendiculaire au sol.



Mouvement irrégulier

- Lorsque le podomètre est placé dans un sac qui bouge de manière irrégulière car il tape contre les pieds ou les vêtements.
- Lorsque le podomètre est suspendu à votre taille ou à un sac.

Allure de marche irrégulière

- Lorsque vous avez une démarche traînante ou portez des sandales, etc.
- Lorsque vous ne pouvez pas marcher à une allure régulière dans un endroit bondé.

Vibration ou mouvement vertical excessif

- Lorsque vous vous levez et/ou vous asseyez.
- Lorsque vous pratiquez un sport autre que la marche.
- Lorsque vous montez ou descendez des escaliers ou une pente abrupte.
- En cas de vibration verticale ou horizontale dans un véhicule en déplacement (vélo, voiture, train ou bus).



Lorsque vous courez ou marchez très lentement


FR



8 Fonction de mémoire

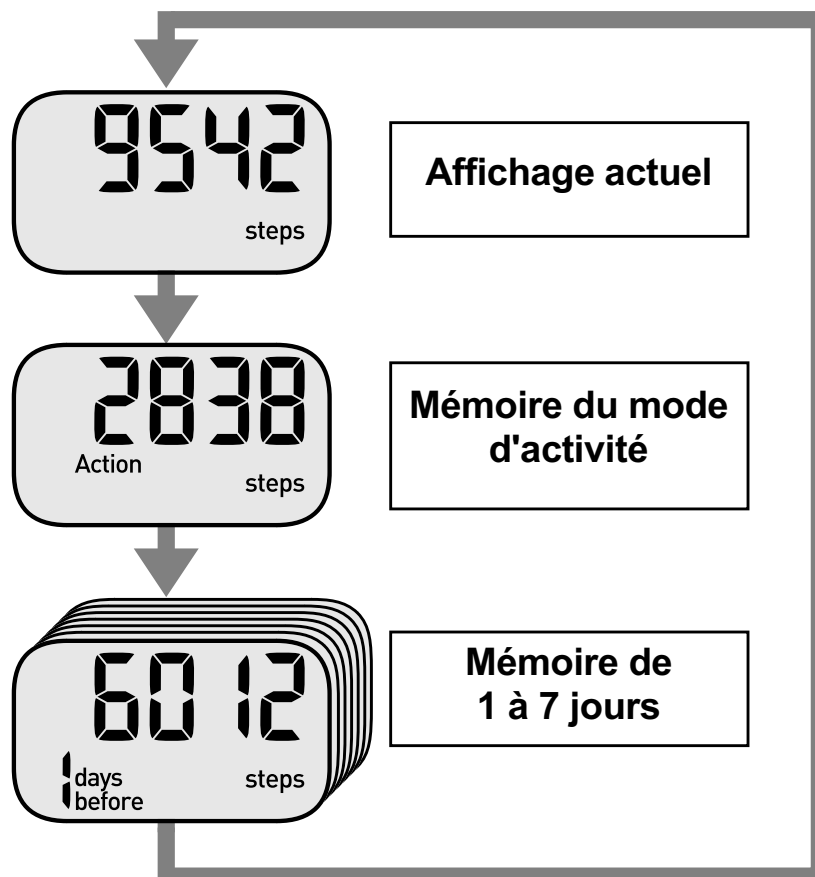
Les mesures de chaque journée (pas, distance parcourue, calories brûlées et graisses brûlées) sont automatiquement stockées en mémoire et réinitialisées à 0 à minuit (0:00) chaque jour.

8.1 Rappel des données

- 1 Appuyez sur  pour sélectionner le type d'affichage souhaité.
- 2 Appuyez sur  pour visualiser les résultats de la mesure.

L'affichage change à chaque pression sur , comme illustré ci-dessous.


- Maintenez  enfoncé pour changer automatiquement l'affichage jusqu'à ce que l'affichage actuel apparaisse.
- Appuyez sur  pour revenir à l'affichage actuel.



Remarques :

- Vous ne pouvez pas utiliser la fonction de mémoire en mode d'activité (reportez-vous au chapitre 6.4).
- Si aucun bouton n'est enfoncé pendant 1 minute, l'affichage actuel réapparaît.

9 Durée de vie et remplacement de la pile

Si le symbole  clignote ou apparaît sur l'affichage, remplacez la pile par une pile neuve (CR2032).

Si la pile est retirée, les réglages et toutes les valeurs de mesure seront supprimés. Réinitialisez les réglages (reportez-vous au chapitre 5.1).

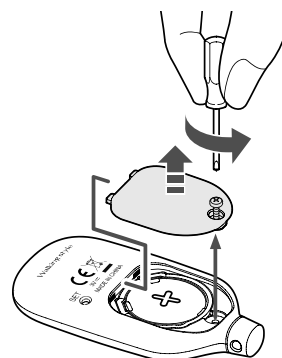
Remarques :

- Si vous souhaitez conserver des valeurs de mesure, notez-les avant de retirer la pile.
- La pile fournie ne sert que pour essayer le podomètre. Cette pile peut se décharger dans les 1,5 ans.

9.1 Remplacement de la pile

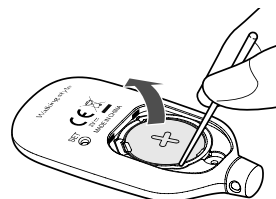
- 1 Desserrez la vis du couvercle du compartiment à pile à l'arrière du podomètre et ôtez le couvercle en le tirant dans le sens de la flèche.

Utilisez un petit tournevis pour desserrer la vis du couvercle du compartiment à pile.

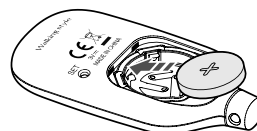


- 2 Retirez la pile en vous aidant d'un bâtonnet mince et solide qui ne se rompra pas facilement.

Remarque : N'utilisez pas de pinces métalliques ni de tournevis.

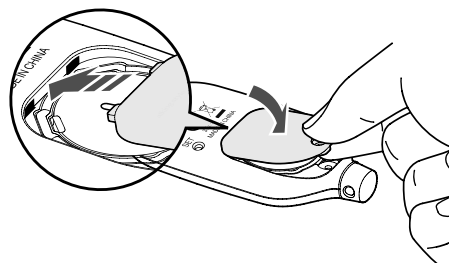


- 3 Introduisez la pile (CR2032) en dirigeant la borne positive (+) vers le haut.



FR

- 4 Remettez le couvercle du compartiment à pile en place en insérant d'abord la languette, puis serrez la vis.



10 Entretien et stockage

10.1 Entretien

Maintenez toujours le podomètre propre.

Le podomètre doit être nettoyé avec un chiffon doux et sec.

Pour enlever les taches rebelles, essuyez le podomètre avec un chiffon humide humecté avec de l'eau ou un détergent doux. Puis séchez-le.

Précautions à observer pour l'entretien et le stockage

N'utilisez pas de liquides volatiles comme le benzène ou un diluant pour nettoyer le podomètre.





Stockez le podomètre dans les conditions suivantes.

- Ne démontez pas et ne modifiez pas le podomètre. Tout changement ou modification non approuvé par OMRON HEALTHCARE invalidera la garantie.
- Ne soumettez pas le podomètre à des chocs ou des vibrations intenses, ne le faites pas tomber, ne marchez pas dessus et ne le gardez pas incliné.
- Ne plongez pas dans l'eau le podomètre ou tout composant de celui-ci. Le podomètre n'est pas étanche. Ne le lavez pas et ne le touchez pas avec les mains mouillées. Veillez à ce que de l'eau ne pénètre pas dans le podomètre.
- Ne soumettez pas le podomètre à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.
- Ne stockez pas le podomètre dans un endroit où il sera exposé à des vapeurs chimiques ou corrosives.

Stockez systématiquement le podomètre hors de portée des enfants.

Retirez les piles si vous prévoyez de ne pas utiliser le podomètre pendant longtemps (3 mois ou plus).

11 Dépannage

Phénomène	Cause	Solution
 Clignote ou apparaît en continu.	Pile faible ou épuisée.	Introduisez une pile lithium 3 V neuve de type CR2032 (reportez-vous au chapitre 9.1).
Rien ne s'affiche.	Polarités de la pile (+ et -) alignées dans le mauvais sens.	Introduisez la pile dans le bon sens (reportez-vous au chapitre 9.1).
	Pile faible ou épuisée.	Introduisez une pile lithium 3 V neuve de type CR2032 (reportez-vous au chapitre 9.1).
	Fonction d'économie d'énergie active.	Appuyez sur  , sur  ou sur  (reportez-vous au chapitre 7.2).
Les valeurs affichées sont incorrectes.	Le podomètre est mal attaché.	Suivez les instructions (reportez-vous au chapitre 6.2).
	Vous marchez à une allure irrégulière.	Situations dans lesquelles le podomètre n'est pas en mesure de compter les pas avec précision (reportez-vous au chapitre 7.2).
	Les réglages sont incorrects.	Modifiez les réglages (reportez-vous au chapitre 5.1).
L'affichage est inhabituel ou les boutons ne fonctionnent pas normalement.		Retirez la pile, puis réintroduisez-la (reportez-vous au chapitre 9.1).

FR

Remarque : Si un dysfonctionnement s'est produit et que vous devez réparer votre podomètre, tous les réglages et les résultats de la mesure sont supprimés. Nous vous recommandons d'enregistrer les résultats de la mesure.

12 Données techniques

Nom du produit	Walking style III
Type	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
Alimentation	Pile lithium 3 V de type CR2032
Durée de vie de la pile	Environ 1,5 ans* (pour une utilisation quotidienne de 4 heures). Remarque : La pile fournie est destinée uniquement à essayer l'appareil. Cette pile peut se décharger dans les 1,5 ans.
Plage de mesure	Pas : de 0 à 99 999 pas Distance parcourue : de 0,0 à 9 999,9 km Calories brûlées : de 0 à 99 999 kcal Graisses brûlées : de 0,0 à 9 999,9 g Heure : de 0:00 à 23:59
Mémoire	Affichage des 7 jours précédents Affichage des résultats d'un mode d'activité
Plage de réglage	Heure : de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures) Poids : de 30 à 136 kg par unités de 1 kg Taille : de 100 à 199 cm par unités de 1 cm Longueur des pas : de 30 à 120 cm par unités de 1 cm
Température/ Humidité de fonctionnement	-10 °C à +40 °C/30 à 85 % HR
Dimensions externes	35,5 (L) × 68,5 (H) × 11,0 (P) mm
Poids	Environ 19 g (pile incluse)
Contenu	Podomètre, lanière, pince, pile lithium 3 V de type CR2032 et mode d'emploi

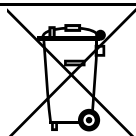
Ces spécifications sont soumises à des modifications sans préavis.

* Durée de vie de la pile neuve déterminée par des tests effectués par OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantit ce produit pendant 2 ans à compter de sa date d'achat.

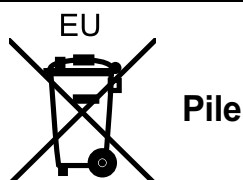
La garantie ne couvre pas la pile ou l'emballage ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) par l'utilisateur. Les produits objets du litige seront remplacés uniquement s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.







**Comment éliminer ce produit
(déchets d'équipements électriques et
électroniques)**

Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux. Ce produit ne contient aucune substance dangereuse. La mise au rebut des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des piles.



Fabricant 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPON
Mandataire dans l'UE 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAYS-BAS www.omron-healthcare.com
Succursale	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG ROYAUME-UNI
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, ALLEMAGNE www.omron-medizintechnik.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex FRANCE Uniquement pour le marché français: OMRON Service Après Vente N° Vert 0 800 91 43 14 consommateurs@omron-sante.fr www.omron-sante.fr/contact

FR

Fabriqué en Chine