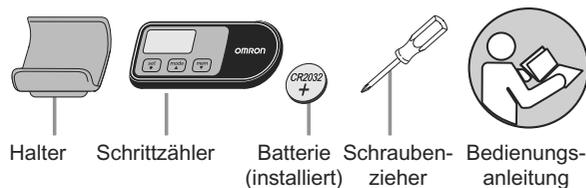


# OMRON®

## HJ-321-E Step counter Walking style One 2.1

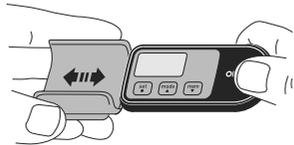


IM-HJ-321-E-01-02/2012  
9494719-1A

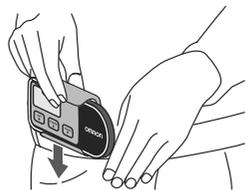


### 1.

- EN Attach product
- IT Fissaggio del prodotto
- DE Produkt anbringen
- FR Fixation de l'appareil
- NL Product bevestigen
- ES Colocación del producto
- RU Крепление изделия



تثبيت المنتج



- BG Прикрепяне на продукта
- CS Připnutí přístroje
- DA Vedhæft produkt
- EL Προσάρτηση προϊόντος
- ET Seadme kinnitamine
- FI Mittarin kiinnitys
- HR Pričvrstite proizvod
- HU A termék rögzítése
- LT Pritvirtinkite prietaisą
- LV Ierīces piestiprināšana
- NO Feste produktet
- PL Przymocowanie urządzenia
- PT Fixar produto
- RO Atașarea produsului
- SL Priprni izdelok
- SK Pripnutie zariadenia
- SV Sätta fast enheten
- TR Ürün ekle

### Kalorienverbrauch

Durch Messung Ihrer Betätigungsintensität kann das Gerät den Kalorienverbrauch errechnen.

### Aerobe Schritte

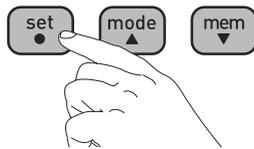
Aerobe Schritte sind das Training, das uns hilft, gesund zu bleiben. Aerobe Schritte werden getrennt gezählt, wenn durchgehend mindestens 60 Schritte pro Minute über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten gemacht werden. Wenn nach 10 Minuten ununterbrochenen Gehens eine Pause von weniger als einer Minute eingelegt wird, wird diese als Teil des ununterbrochenen Gehens angesehen.

### Hinweise zur Batteriesparfunktion

Wird 5 Minuten lang keine Taste gedrückt, schaltet das Display des Geräts automatisch ab, um die Batterie zu sparen. Dennoch zählt das Gerät die Anzahl Ihrer Schritte weiter. Drücken Sie die Taste ●, ▲ oder ▼, um das Display wieder einzuschalten.

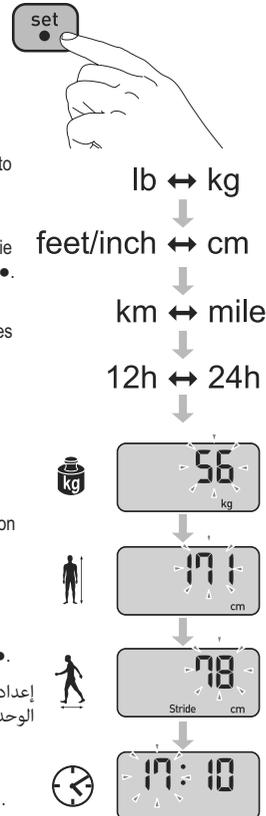
### 2.

- EN Activation: Press any key for 2 sec.
- IT Attivazione: premere un tasto qualsiasi per 2 sec.
- DE Aktivieren: Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.
- FR Activation : Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 s.
- NL Inschakelen: druk 2 seconden lang op een willekeurige toets.
- ES Activar: pulse cualquier tecla durante 2 seg.
- RU Активация: нажимайте любую клавишу в течение 2 секунд.
- AR التنشيط: اضغط أي مفتاح لمدة ثانيتين.
- BG Активиране: Натиснете някой от клавишите за 2 сек.
- CS Aktivace: Stiskněte libovolně tlačítko na 2 sekundy.
- DA Aktivering: Tryk på en vilkårlig tast i 2 sek.
- EL Ενεργοποίηση: Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για 2 δευτ.
- ET Käivitamine: vajutage kahe sekundi vältel suvalist nuppu.
- FI Aktivointi: paina mitä tahansa näppäintä 2 sekuntia.
- HR Aktivacija: pritisnite bilo koju tipku na 2 sekunde.
- HU Aktiválás: Nyomja meg bármelyik gombot 2 másodpercig.
- LT Aktyvinimas: spauskite 2 sek. bet kurį mygtuką.
- LV Aktivizēšana: nospiediet jebkuru taustiņu un turiet to nospiestu 2 sekundes.
- NO Aktivering: Trykk på en hvilken som helst tast i 2 sekunder.
- PL Aktywacja: Naciskaj dowolny przycisk przez 2 sekundy.
- PT Activação: Premir qualquer tecla durante 2 segundos.
- RO Activare: Apăsati orice tastă timp de 2 secunde.
- SL Aktiviranje: Pritisnite katerokoli tipko za 2 sekundi.
- SK Aktivácia: Potlačte ľubovoľné tlačidlo v dĺžke 2 sekúnd.
- SV Aktivering: Tryck på valfri knapp i 2 sek.
- TR Etkinleştirme: 2 sn. boyunca herhangi bir tuşa basın.



### 3.

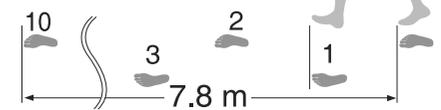
- EN General Settings: Press ● for 2 sec.. Convert unit with ▲▼. Confirm with ●.
- IT Impostazioni generali: Premere ● per 2 sec. Convertire lo strumento con ▲▼. Confermare con ●.
- DE Grundeinstellung: Drücken Sie 2 Sek. die Taste ●. Wechseln Sie die Einheiten mit ▲▼. Bestätigen mit Taste ●.
- FR Réglages généraux : Appuyez sur ● durant 2 sec.. Convertissez les unités au moyen des touches ▲▼. Confirmez en appuyant sur ●.
- NL Algemene instellingen: Druk gedurende 2 s op ●. Pas de unit aan met ▲▼. Bevestig met ●.
- ES Ajustes generales: Pulse ● durante 2 seg. Convierta la unidad con ▲▼. Confirme con ●.
- RU Общие настройки: Нажмите ● и удерживайте в течение 2 с. Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲▼. Подтвердите выбор, нажав ●.
- AR إعدادات عامة : أولاً اضغط ● لمدة ثانيتين ، تحويل الوحدة بـ ▲▼ التأكيد بـ ● ثانياً وضع البيانات.
- BG Общи настройки: Натиснете ● за 2 сек.. Конвертирайте мерната единица с ▲▼. Потвърдете с ●.
- CS Obecné nastavení: Stiskněte ● po dobu 2 sekund. Jednotku převedte pomocí ▲▼. Potvrďte pomocí ●.
- DA Generelle indstillinger: Tryk på ● i 2 sek. Skift enhed med ▲▼. Bekræft med ●.
- EL Γενικές ρυθμίσεις: Πατήστε ● για 2 δευτ. Αλλάξτε τη μονάδα μέτρησης με τα κουμπιά ▲▼. Επιβεβαιώστε με το κουμπί ●.
- ET Üldsätted: Vajutage 2 sekundit nuppu ●. Teisendamiseks kasutage nuppe ▲▼. Kinnitamiseks vajutage nuppu ●.
- FI Yleiset asetukset: Paina ● 2 s. ajan. Muunna yksikkö painamalla ▲▼. Vahvista painamalla ●.



- HR Opće postavke: Pritisnite ● 2 sekunde.. Pretvorite jedinice s pomoću ▲▼. Potvrdite jedinice s ●.
- HU Általános beállítások: Nyomjuk meg a ● gombot 2 mp-ig. Váltjuk át az egységet a ▲▼ gombokkal. Fogadjuk el a ● gombbal.
- LT Bendrieji nustatymai: 2 sek. spauskite ●. Konvertuokite vienetus su ▲▼. Patvirtinkite su ●.
- LV Vispārīgjie iestatījumi: 2 sekundes nospiediet pogu ●. Lai pārveidotu mērvienību, spiediet pogas ▲▼. Lai apstiprinātu, nospiediet pogu ●.
- NO Generelle innstillinger: Trykk ● i 2 sek. Konverter enheten med ▲▼. Bekreft med ●.
- PL Ustawienia ogólne: Przytrzymać przycisk ● przez 2 s, zmienić ustawienia za pomocą przycisków ▲▼. Potwierdzić ustawienia za pomocą przycisku ●.
- PT Definições Gerais: Prima ● durante 2 seg.. Converter unidade com ▲▼. Confirmar com ●.
- RO Setări generale: Apăsati ● timp de 2 sec. Modificați unitatea cu ▲▼. Confirmați cu ●.
- SL Splošne nastavitve: Pridržite ● za 2 sek.. pretvorba enot z ▲▼. Potrdite z ●.
- SK Základné nastavenia: Stlačte tlačidlo ● na 2 s. Jednotky premeňte tlačidlami ▲▼. Potvrďte tlačidlom ●.
- SV Allmänna inställningar: Tryck på ● i 2 sek. Konvertera enhet med ▲▼. Bekräfta med ●.
- TR Genel ayarlar: ● üzerine 2 sn basın. Birim değişikliği için ▲▼. ● ile onaylayın.

### Zur Schrittlänge

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display angezeigt wird, ist ein Schätzwert, der anhand der Größe berechnet wurde. Stellen Sie die zu verwendende tatsächliche Schrittlänge entsprechend Ihrer Gehgewohnheiten und Ihrem Körperbau ein.
- Gehen Sie für exakte Ergebnisse 10 Schritte und messen Sie dann die Schrittlänge eines Schrittes (von Zehe zu Zehe oder von Hacke zu Hacke).
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der eingestellten Schrittlänge mit der Anzahl der Schritte berechnet.

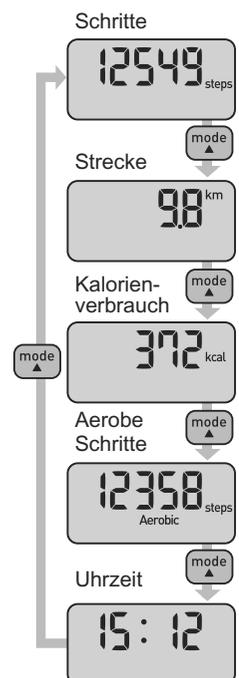


### Hinweis:

Wenn die Anfangseinstellungen nicht korrekt sind, sind die Messergebnisse möglicherweise nicht genau.

### 4.

- EN Checking today's results
- IT Controllo dei risultati odierni
- DE Ergebnisse von heute prüfen
- FR Contrôle des résultats du jour
- NL Resultaten van vandaag controleren
- ES Comprobación de los resultados diarios
- RU Проверка сегодняшних результатов
- AR فحص نتائج اليوم
- BG Проверка на днешните резултати
- CS Kontrola dnešních výsledků
- DA Kontrol af dagens resultater
- EL Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας
- ET Tänaaste tulemuste kontrollimine
- FI Päivän tulosten tarkistelu
- HR Provjera današnjih rezultata
- HU A napi mérés eredmények megtekintése
- LT Šios dienos rezultatų tikrinimas
- LV Šodienas rezultātu apskatīšana
- NO Kontrollere dagens resultater
- PL Sprawdzenie bieżących pomiarów
- PT Verificar os resultados do dia
- RO Verificarea rezultatelor de azi
- SL Preverjanje današnjih rezultatov
- SK Kontrola dnešných výsledkov
- SV Kontrollera dagens resultat
- TR Bugünün sonuçlarının kontrolü



**Bedingungen, unter denen das Gerät Schritte möglicherweise nicht korrekt zählen kann**

#### Unregelmäßige Bewegung

- Wenn sich das Gerät in einer Umhänge- oder Handtasche befindet, die sich unregelmäßig bewegt.
- Wenn das Gerät an Ihrer Hüfte oder einer Tasche hängt.

#### Ungleichmäßige Schrittgeschwindigkeit

- Wenn Sie schlurfend gehen oder Sandalen usw. tragen.
- Wenn Sie nicht mit gleichmäßigen Schritten gehen können, z. B. in Menschenmen-gen.

#### Übermäßige vertikale Bewegungen oder Erschütterungen

- Wenn Sie aufstehen und/oder sich hinsetzen.
- Wenn Sie andere Sportarten als Gehen ausüben.
- Wenn Sie auf Treppen oder einem steilen Hang gehen.
- Bei vertikalen oder horizontalen Erschütterungen in Fahrzeugen, die sich bewegen, wie zum Beispiel auf einem Fahrrad, in einem Auto, in Zügen oder in einem Bus.

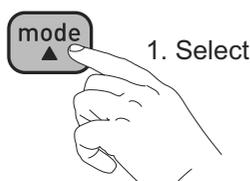
#### Wenn Sie sehr langsam gehen

#### Hinweis:

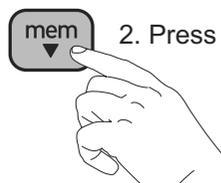
Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil des Trainings sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden gehen, zeigt das Gerät die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden an und fährt dann mit der Zählung fort.

#### 5.

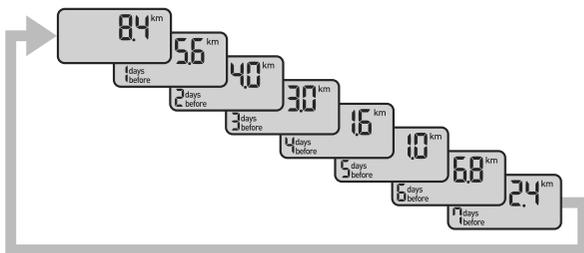
- (EN) Memory
- (IT) Memoria
- (DE) Speicher
- (FR) Mémoire
- (NL) Geheugen
- (ES) Memoria
- (RU) Память
- (AR) الذاكرة
- (BG) Памет
- (CS) Paměť
- (DA) Hukommelse
- (EL) Μνήμη
- (ET) Mälu
- (FI) Muisti
- (HR) Memorija
- (HU) Memória
- (LT) Atmintis
- (LV) Atmiņa
- (NO) Minne
- (PL) Pamięć
- (PT) Memória
- (RO) Memorie
- (SL) Pomnilnik
- (SK) Pamäť
- (SV) Minne
- (TR) Hafıza



1. Select

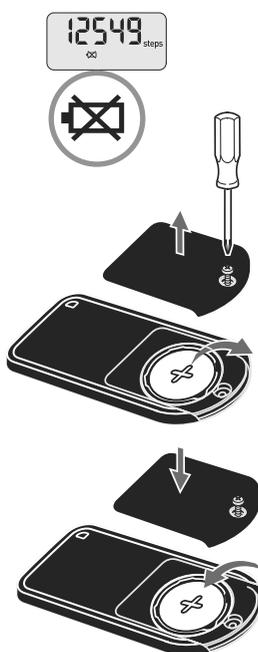


2. Press repeatedly



#### 6.

- (EN) Change battery
- (IT) Sostituzione della batteria
- (DE) Batterie wechseln
- (FR) Remplacement de la pile
- (NL) Batterij vervangen
- (ES) Reemplazar pila
- (RU) Замена батареи
- (AR) تغيير البطارية
- (BG) Смяна на батерията
- (CS) Výměna baterie
- (DA) Skift batteri
- (EL) Αλλαγή μπαταρίας
- (ET) Patarei vahetamine
- (FI) Pariston vaihto
- (HR) Promjena baterije
- (HU) Elemcsere
- (LT) Elemento keitimas
- (LV) Baterijas nomaņa
- (NO) Bytte batteri
- (PL) Wymiana baterii
- (PT) Troca de pilha
- (RO) Schimbarea bateriei
- (SL) Zamenjaj baterijo
- (SK) Výmena batérie
- (SV) Byta batteri
- (TR) Pili değiştir



#### 7.

#### Sicherheitshinweise

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

**Achtung:** Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

#### Achtung:

- Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, bevor Sie mit einem Gewichtsreduzierungs- oder Trainingsprogramm beginnen.
- Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
- Machen Sie stets eine Pause, wenn Sie müde sind oder Schmerzen während des Trainings haben. Wenn Schmerzen oder Unbehagen andauern, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Wenn Kleinkinder kleine Teile verschlucken, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Schwingen Sie das Gerät nicht am Band umher. Wenn das Gerät am Band umhergeschwungen wird, besteht Verletzungsgefahr.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose. Es könnte beschädigt werden, wenn Sie sich mit dem Gerät in der Tasche hinsetzen.
- Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Wenn Batteriesäure auf Ihre Haut oder Ihre Kleidung gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus.
- Setzen Sie die Batterie nicht in falscher Polrichtung ein.
- Verwenden Sie ausschließlich den vorgeschriebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie eine verbrauchte Batterie sofort durch eine neue.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwenden werden.
- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, da sie explodieren könnte.
- Tauchen Sie das Gerät oder seine Komponenten nicht in Wasser. Das Gerät ist nicht wasserdicht.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie für 2 Jahre ab dem Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird. Das Gerät nicht zerlegen oder umbauen. Veränderungen, die nicht von OMRON HEALTHCARE genehmigt sind, führen zu einem Erlöschen der Garantie.

#### 8.

- (EN) Download the complete instruction manual at:
- (IT) Scarica il manuale d'istruzioni completo dal sito:
- (DE) Laden Sie das vollständige Handbuch mit Anweisungen von herunter.
- (FR) Télécharger le mode d'emploi complet sur le site
- (NL) Download de volledige instructiehandleiding op:
- (ES) Descárguese el manual de instrucciones completo en:
- (RU) Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу: [www.omron-healthcare.com/en/product/step\\_counters/HJ-321.html](http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html)
- (AR) يمكنك تنزيل دليل الإرشادات بالكامل من الموقع:
- (BG) Изтеглете пълните инструкции за употреба на:
- (CS) Kompletní návod k použití lze stáhnout z webu
- (DA) Hent den komplette brugsanvisning på:
- (EL) Πραγματοποιήστε λήψη του πλήρους εγχειριδίου οδηγιών στη διεύθυνση:
- (ET) Laadige täielik kasutusjuhend alla veebilehelt
- (FI) Lataa koko ohjekirja osoitteesta:
- (HR) Cjelokupni korisnički priručnik preuzmite na adresi:
- (HU) Töltse le a teljes használati útmutatót az alábbi helyről:
- (LT) Visą instrukcijų vadovą galite parsisiųsti iš interneto svetainės
- (LV) Lejupielādējiet pilnīgu lietošanas instrukciju vietnē
- (NO) Hele bruksanvisningen kan lastes ned på:
- (PL) Pełna instrukcja obsługi jest dostępna do pobrania pod adresem
- (PT) Transfira o manual de instruções completo em:
- (RO) Descărcați întregul manual de instrucțiuni de la adresa:
- (SL) Celoten priročnik z navodili za uporabo si lahko prenesete na naslovu:
- (SK) Kompletný návod na obsluhu si stiahnite zo stránky:
- (SV) Ladda ner hela instruktionshandboken på:
- (TR) Adresinden komple kullanım kılavuzunu indirebilirsiniz:

[http://www.omron-healthcare.com/en/product/step\\_counters/HJ-321.html](http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html)



#### Technische Daten

Produktname	Walking style One 2.1
Typ	HJ-321-E
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batterielebensdauer	Ca. 6 Monate* (bei 12 Stunden Gebrauch pro Tag) <b>Hinweis:</b> Die mitgelieferte Batterie ist für den Probetrieb. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.
Messbereich	Schritte 0 bis 99.999 Schritte Zurückgelegte Strecke 0,0 bis 5.999,9 km / 0,0 bis 3.725,9 Meilen Aktivitätskalorien 0 bis 59.999 kcal Aerob 0 bis 99.999 Schritte Uhrzeit 0:00 bis 23:59 / 12:00 AM bis 11:59 PM
Speicherkapazität	1 bis 7 Tage (7 Tage angezeigt)
Einstellbereich	Uhrzeit: 0:00 bis 23:59 / 12:00 AM bis 11:59 PM Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Einheiten von 1 cm / 12 Zoll bis 48 Zoll in Einheiten von 1 Zoll Gewicht: 10 bis 136 kg in Einheiten von 1 kg / 22 bis 300 lb in Einheiten von 1 lb Höhe: 100 bis 199 cm in Einheiten von 1 cm / 3 ft 4 Zoll bis 6 ft 6 Zoll in Einheiten von 1 Zoll
Betriebstemperatur/ Luftfeuchtigkeit	-10°C bis +40°C (14°F bis 140°F)/30 bis 85% relative Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	75,0 (B) x 31,0 (H) x 8,0 (T) mm
Gewicht	Ca. 20 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Schrittzähler, 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032, Halterung, Schraubendreher und Gebrauchsanweisung

Wir behalten uns Änderungen dieser technischen Daten ohne Mitteilung vor. Dieses OMRON-Produkt wird nach dem strengen Qualitätssystem von OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan hergestellt.

\* Die Lebensdauer neuer Batterien basiert auf Tests von OMRON.

**CE** Das CE-Zeichen bezieht sich auf die Einhaltung der EMV-Richtlinie 2004/108/EG der EU.

#### EU-Richtlinie 2008/12/EG zur Entsorgung von Batterien

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind verpflichtet, die Batterien bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde oder bei einer Verkaufsstelle der entsprechenden Batterien abzugeben.

#### EU-Richtlinie 2002/96/EG zur Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten

Dieses Produkt darf nicht wie Hausmüll behandelt werden, sondern muss bei einer Sammelstelle zum Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten abgegeben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde, den Abfallentsorgungsstellen Ihrer Gemeinde oder der Verkaufsstelle Ihres Produkts.

**Hersteller** OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,  
617-0002 JAPAN

**EU-Vertreter** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

**Produktionsstätte** OMRON (DALIAN) CO., LTD.  
Dalian, CHINA

**Niederlassungen** OMRON HEALTHCARE UK LTD.  
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes  
MK15 0DG, U.K.

**OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH**  
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY  
[www.omron-medizintechnik.de](http://www.omron-medizintechnik.de)

**OMRON SANTÉ FRANCE SAS**  
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE  
[www.omron-sante.fr](http://www.omron-sante.fr)

Hergestellt in China