

OMRON 欧姆龙

欧姆龙电子计步器

HJ-106

S.T.E.P.S

企业标准编号: Q/SZK01-2009

使用说明书

- 在购买欧姆龙电子计步器时, 不能割断。
- 为了正确地使用, 使用前请务必仔细阅读使用说明书。
- 在请经常把说明书带在身边以便查阅。
- 此说明书作为质量保证书, 请勿丢失或丢弃。

2 商品的特长

- 具有对健康有益的「有效步数」功能, 效果明显的能消耗体内脂肪的有氧运动的标准, 能够计算连续步行10分钟以上的步数(有效步数)。
- 因为能够显示体内脂肪消耗量, 所以对减肥有作用。
- 对7天内的数据有方便的记忆功能。能够支持每天的步数管理。
- 有能同时显示时间和步数的功能。两用显示功能。
- 超薄型的简洁设计。

3 商品的组成

盒中的物品有以下部分, 万一不全的时候, 请和欧姆龙龙客户服务中心联系。
详见欧姆龙龙客户服务一览表。

- ☐ 本体 (内含有用电池)。
- ☐ 使用说明书 (附欧姆龙健康产品证书)。
- ☐ 合格证。
- ☐ 欧姆龙龙客户服务一览表。
- ☐ 有毒有害物质或元素含有表。

5 各部位的名称

※ 本产品出厂时贴有保护膜, 请在使用保护膜后使用。



8 使用中感到疑问时

疑问	产生原因	解决办法
电池指示灯闪烁	电池用完了	→ 换上新的电池 (LR43) (参照6)
无任何显示	电池的正负极方向相反	→ 调整电池的正确方向 (参照6)
	电池用完了	→ 请换上新的电池 (LR43) (参照6)
	腰带的方法有错	→ 请阅读「腰带的方法」部分 (参照11)
	是否行走不规则	→ 请留意经常有一定节奏有规律的行走 (参照11)
显示的数字不符合时	是否设定的数值不对	→ 请重新设定调整数值 (参照12)
	灵敏度调整旋钮的位置是否错开	→ 请再次将灵敏度重新调整 (参照14)
显示的内容不正常时		→ 请将电池取出, 重新装入 (参照6)

※ 以上方法仍不能正常使用时, 请向附近的欧姆龙客户服务中心咨询。
(参照10)

欧姆龙健康产品证明书

- 欧姆龙健康产品从购买之日起, 凭购物发票享受一年的免费保修。
- 我方对因下列使用个人原因而造成的故障将不提供免费维修服务, 如:
 - a) 擅自拆装、改装该产品而造成的故障;
 - b) 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障;
 - c) 因缺乏合理的保养而造成的故障;
 - d) 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障;
 - e) 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等。
- 维修服务外的修理费用, 将按规定收取。
- 在要求提供维修服务时, 请把本品拿到销售店修理。

保修卡

产品型号: _____ 姓名: _____
购买日期: _____ 地址: _____
销售店名: _____ 邮编: _____
地址: _____
销售店的印章: _____

9509025-4B

4 关于计步器

「有效步数」

「有效步数」是有效果的有氧运动的行走步数的显示。

1天中全部行走的步数, 必须符合以下两个条件才能合计成「有效步数」显示出来。
另外, 「有效步数」所行走的合计时间也能显示出来。

1. 每分钟必须行走60步以上。
 2. 连续行走必须在10分钟以上。
- ※ 行走10分钟以上, 中途在1分钟以内休息后, 再继续行走连续计算。

例: 每分钟120步的速度行走了20分钟的时候, 「有效步数」显示为2400步。

2400步
20分有效

6 电池的寿命和更换

电池更换的标准

「」电池指示灯闪烁后, 请马上换上新的电池 (LR43)。

- ※ 重要的记忆数据, 请记录在笔记本或小本子上。
- ※ 电池取出后, 过去记忆的数据 (时间, 体重, 步数) 全部消失了, 请重新设定时间, 体重, 步数 (参照12)。

电池的使用注意

- 附属的电池是试用品, 故有可能电池的寿命在一年以内就结束。
- 电池的正负极请勿装反。
- 电池使用完以后, 请尽快换上新的电池。
- 请将使用完的电池与其他垃圾分别处理。

1 安全的注意事项

使用前请仔细阅读

- 这里所列出的警告符号与图案记号, 是为了正确而安全地使用本产品, 预防对使用者或他人造成的危害以及财产的损害。
- 表示符号与含义如下所示。

警告符号	内容
	表示错误的使用有人员死亡或者重伤的可能性
	表示错误的使用有人员伤害和物品损坏的可能性

· 物品损坏是涉及房屋、财产以及家具、宠物等的损坏。

警告	强制
请注意保管时远离年幼儿童所能接触到的范围。 · 万一将电池, 电池盖或者螺钉打下时, 请立即送往医院治疗。	

注意	禁止拆卸	当心爆炸
请勿擅自拆卸, 修理和改装。 · 可能会引起故障和事故。		
请勿把电池投入火中。 · 有爆炸的危险。		

对健康有益的步行

有氧运动对健康非常有益。

有氧运动是一边运动一边吸入氧气, 然后有效的使用氧气, 全身保持持久的运动, 对消耗体内脂肪能起到明显的效果。
步行是很自由很方便进行的有氧运动之一。

根据「所需运动量测定检查报告书 (第6次修订日本人的营养所需量 第一版发行)」, 对健康有益的必要运动量应该达到以下的三条原则。

1. 能够对身体产生反应的有氧运动的持续时间至少超过10分钟以上。
2. 1天内合计的时间必须在20分钟以上。
3. 原则上每天应该坚持进行步行运动。

本产品的「有效步数」是符合以上报告书的机能。

图例

- 该记号是表示注意 (包含警告、危险的意思)。具体注意的内容, 在△的附近用文字或图案表示。如左图表示「当心爆炸」。
- 该记号是表示禁止 (不允许做的事情)。具体禁止的内容, 在○的中间或者附近用文字或图案表示。如左图表示「禁止拆卸」。
- 该记号是表示强制 (必须遵守的事项)。具体强制的内容, 在●的中间或者附近用文字或图案表示。如左图表示「一般的强制」。
- CE记号是电子信息产品污染控制标志, 表示本产品的环保使用期限为10年, 并且可以回收利用, 不应随意丢弃, 不包括干电池。

请注意

- 请避免强烈撞击, 因有损坏的可能性。
- 请勿过度打开本体, 会造成盒子破裂。
- 请勿过分撑开或拉扯佩带夹, 有可能折断。
- 本产品不防水, 请勿用水洗或接触汗水。

关于显示的卡路里·消耗脂肪量

根据行走情况, 显示的卡路里·消耗脂肪量是通过体重、步幅、步数及行走的速度等计算出来的。
显示的卡路里·消耗脂肪量每分钟都在递增。
希望了解标准卡路里值·消耗脂肪量时, 请参照以下的显示卡路里消耗脂肪量的系数表。

修正例:

显示的卡路里是300, 对象是50多岁的女性时
标准的卡路里值为
300X0.95=285kcal

修正系数表

	男	女
20多岁	1.10	1.07
30多岁	1.05	1.01
40多岁	1.02	0.97
50多岁	1.01	0.95
60多岁	1.00	0.95
70多岁	0.98	0.96
80多岁	0.95	0.95

7 保养和保管的方法

保养的方法

- 使用时请经常保持清洁。
- 机身上的污垢请用干而柔软的布擦干净。
- 污垢特别难推时, 请用干而柔软的布蘸点水中性洗涤剂擦干净。

※ 请勿将水弄到机身内部。

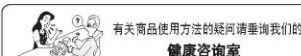
保养和保管的注意事项

- 去除污垢时, 请勿使用化学药剂、稀释剂和汽油等物品。
- 请勿放在以下地方保管。
 - 经常接触到水的地方。
 - 周围空气为高温、潮湿、阳光直射、灰尘、含盐分的地方。
 - 倾斜、振动、受冲击的地方。
 - 化学药剂的保管地方和经常有腐蚀性气体的地方。
- 请勿放在幼儿能够拿到的地方。
- 长期 (3个月以上) 不使用的时, 请将电池取出后保管。

※ 使用时如有违反上述注意事项正确使用的时候, 对产品的质量和耐用性不负责。

10 咨询方法

- 疑问 请再次确定是否有疑问。
- 如有疑问时, 请咨询以下客户服务中心。



健康咨询室

- 上海: 021-63917557 北京: 010-85809160
沈阳: 024-23258910 济南: 0531-86065603
南京: 025-86893941 天津: 022-24152575
哈尔滨: 0451-53009752 重庆: 023-63726722
石家庄: 0311-86918693 郑州: 0371-67717881
广州: 020-87322115 成都: 028-86528209
武汉: 027-82656656 福州: 0591-87674829
西安: 029-87203267 杭州: 0571-85775948
昆明: 0871-3571933 深圳: 0755-83665528
长沙: 0731-4462578 南宁: 0771-5879402

制造商:
展科电子 (深圳) 有限公司
深圳市宝安区西乡镇
臣田工业村第26栋1楼

销售商:
邮编: 116600
欧姆龙工贸 (大连) 有限公司
大连保税区IC-45-1号

使用者, 请阅览页面。

11 佩带的方法

正确的佩带在皮带或裤子上

关上前盖，将佩带夹别好在皮带上。
佩带的位置以西裤的折痕线为准。



※为了防止滑落请预先用绳子穿过穿绳孔和皮带等连接好。

■如下情形，会有不能正确测定步数的可能性。

- 在设定操作时，不能测定计算步数。
- 没有正确佩带的时候。
 - 把本体倾斜地佩带。
 - 没有关闭好佩带夹和前盖。
- 不规则的步行或不规则慢跑的时候。
 - 脚板蹭着地面行走。
 - 穿着拖鞋，木屐或草鞋等行走。
 - 在湿杂场所行走时步法混乱。
- 上下运动或者振动频繁的场合使用时。
 - 一会儿站起来一会儿坐下来。
 - 步行和慢跑以外的运动。
 - 上下楼梯或者爬陡坡。
 - 乘坐上下振动或左右摇晃的交通工具中。



12 时间·体重·步幅的设定

本机要设定时间、体重、步幅后再使用。

首先请测量一下自己的步幅。

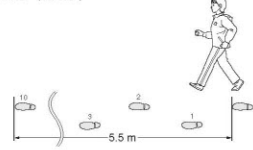
※ 正确的设定时间，跟播报的时间相吻合。

1 测量步幅

一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖是正确的步幅。
想知道正确的平均步幅，走10步合计的距离再除以10就是正确步幅。
请用右边的计算公式计算。

例：走了5.5m的时候

$$\frac{5.5\text{m (合计距离)}}{10\text{步 (步数)}} = 0.55\text{m (55cm)}$$



2 拔出绝缘薄膜，接通电源

本产品为了防止电池的消耗，在出厂时装上了电池绝缘薄膜。
按箭头的方向将绝缘薄膜拔出后，电源就接通了（以后绝缘薄膜就不需要了）



电源接通了，显示灯全亮后，开始设定时钟。

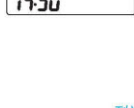
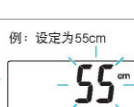
3 设定时钟

① 按「记忆/▲」键，校正小时

※ 校正小时状态放置5秒钟以上，自动跳到步数显示状态

例：设定为下午2点30分

- 按「记忆/▲」键，校正小时
- 按「表示转换/设定」键，分钟设定
- 按「记忆/▲」键，校正分钟
- 按「表示转换/设定」键，转到体重设定

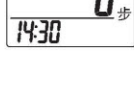


4 设定体重

① 按「记忆/▲」键，校正体重数值

※ 校正体重状态放置5秒钟以上，自动跳到变更前的步数显示状态。

例：设定为65kg



5 设定步幅

① 按「记忆/▲」键，校正步幅数值

※ 校正步幅状态放置5秒钟以上，自动跳到变更前的步数显示状态。

例：设定为55cm



设定时间·体重·步幅的注意事项

- ① 在步数显示状态下，先按「表示转换/设定」键1.5秒以上。
- ② 按「表示转换/设定」键，转换到想要设定的内容。
- ③ 按「记忆/▲」键，数值就改变了。
- ④ 变更结束时，按「表示转换/设定」键，回到步数显示状态。

到这里设定就全部结束了。

13 开始使用

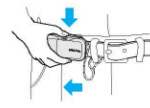
1 步数，有效步数，消耗卡路里显示为0

按下「复原」键1.5秒以上，数值（步数，有效步数，消耗卡路里）全变为0开始（参照15）



设定结束后，转为步数显示状态。

2 关上前盖，佩带好计步器（参照11）



3 开始步行

测定步数，有效步数，有效步数时间，消耗卡路里，消耗脂肪量等。



测定步数。最初请试走100步，然后确认一下步数。

测定数值是否正确。实际测定的步数和测定值有误差时请调整灵敏度（参照14）。

14 灵敏度的调整方法

本产品以在平地上正确的标准步行行走，误差为±5%以内（即100步中误差在±5步）。

※ 出厂时灵敏度的调整旋钮设定在中央位置。

步数灵敏度调整旋钮在中央



1. 正确佩带好计步器

试走100步确认显示的数值。

2. 再次步行100步以确认测定的数值。

步行100步确认测定的数值在±5步以内说明调整正确。

■ 若步行100步而测定在105步以上时。

将灵敏度的调整旋钮向负（-）的方向稍微移动一些。



■ 若步行100步而测定在95步以下时。

将灵敏度的调整旋钮向正（+）的方向稍微移动一些。

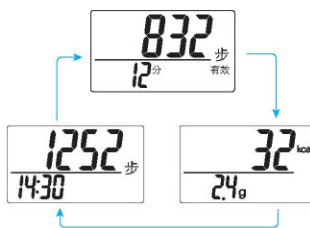


15 结果

按「表示转换/设定」键，依次显示有效步数/有效步数时间 → 消耗卡路里/消耗脂肪量 → 步数

※ 消耗卡路里/消耗脂肪量，

请阅读「关于计步器」。（参照4）。



想将当天的数据全变为0时...

按下「复原」键1.5秒以上

当天的数值（步数，有效步数/有效步数时间，消耗卡路里/消耗脂肪量）全变为0。



※ 复原的时候消除当天的全部数据，本产品不能进行单独一项的复原设定。
※ 前一天的记忆数据不能清除，如果要清除前一天的记忆数据（参照16）。

16 记忆功能

本产品能将前1天~7天的步数，有效步数，消耗卡路里等记忆进去。

※ 数据被记忆后，步数显示自动回到0，因此每天不必再按「复原」键。

※ 必须先进行时间的设定（参照12）。

查看记忆内容

1. 按「表示转换/设定」键，找到想要看的画面。

2. 按「记忆/▲」键，

按「记忆/▲」键，前7天的数据顺次显示出来。

※ 记忆数据显示时，时间不能显示。



想回到记忆显示之前的画面时...

请按「表示转换/设定」键切换。



想消除记忆的数据时...

将电池取出，重新装上电池（参照6）。

则记忆的数据和设定的数据（时间，体重，步幅）全部被消除。

※ 请重新设定时间，体重，步幅（参照12）。

在受静电，电气杂音的影响时，记忆的数据和设定的数据有可能发生变化和消失，有重要记忆的数据时，请记录在笔记本或小本子上。