

English

- Counts every step
- Measures distance traveled in kilometers
- Calculates calories burned
- Watch Function - Time of day
- Sensitivity adjustment function

Mode change / reset

Each time you press the MODE button, the display will change.

Step count mode (10000 steps): If you keep pressing the RESET button for 1 second or more, the steps, distance, and calories are reset to zero.

Distance mode (3.72 km): By Pressing the SET button, you can adjust your stride length.

Calorie mode (290 kcal): By pressing the SET button, you can adjust your weight.

Time of Day mode (2:30): By pressing the SET button, you can adjust the time of day.

How to change your setting

Time of Day Setting

Time Setting display (2:35): To change the time, press the SET button in the Time of Day mode. While the display is blinking, press the set button to increase the minutes. When you finish, press the MODE button to exit.

Step size

Step size setting display (206 cm): To change the step size, press the SET button in the distance mode. While the display is blinking, press the set button to increase the step size. When you finish, press the MODE button to exit.

Weight Setting

Weight setting display (210 kg): To change the weight, press the SET button in the calorie mode. While the display is blinking, press the set button to change the weight. When you finish the setting, press the MODE button to exit.

Correct usage

- Positioning the unit**
- Attach the unit to your belt or the top of your shorts or pants.
 - The unit must be horizontal to the ground in order for the unit to function correctly.
 - The case should be closed during use, and opened only to see the reading.

The unit may not count steps correctly when you:

- Use with the case open
- Walk at an inconsistent pace
- Shuffle
- Vary your movements
- Do up/down movements

How to use your unit

1. Press the MODE button to change to the Step Count mode. Press the RESET button and hold for 1 second or more to reset the counter to zero.
2. Close the front case and securely attach the unit to your belt or pants
3. First walk 100 steps and check if the number of steps is correct.

How to adjust the sensitivity

This unit can be adjusted to a high level of accuracy (+/- 5 steps against 100 steps) when used on a level surface at an even pace by using the Sensitivity Adjustment Switch (ADJ.).

How to adjust

- Attach the unit correctly and walk 100 steps
- If the reading is 105 steps or more:



- If the reading is 95 steps or less:



Specifications

Model:	Omron Pedometer HJ-105INT
Power Supply:	1.5 VDC (one LR43 battery)
Range:	Number of steps: 0 to 99999 steps Calorie: 0 to 9999 kcal Walking distance: 0.000 to 999.99 km
Setting Range:	Weight 30-120 kg Stride length: 30-200 cm Clock: 0:00 to 24:00 (average daily deviation of less than +/-3 sec.)
Operating Temperature:	-10°C to 40°C
Battery Life:	Approx. 1 year (with the use of an LR43 battery and 10,000 steps a day)
External Dimensions:	Approx. 2 1/2" x 1 2/5" x 4/5"
Weight:	Approx. .02 kg
Accessories:	BATTERY (one built-in LR43) Instruction Manual

The specifications are subject to change without prior notice.

Limited one year warranty

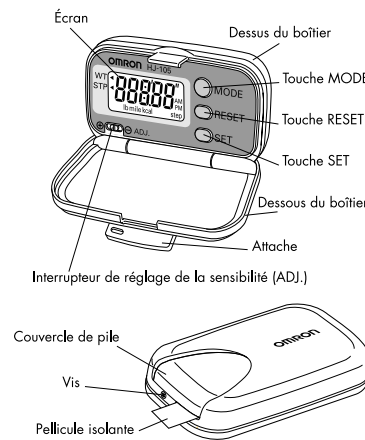
Your HJ-105INT Omron Pedometer is warranted to be free from manufacturing defects for a period of one year under normal use. The warranty extends only to the original retail purchaser. The one year warranty excludes the battery. Should repair be needed within the warranty period ship the unit with the proof of purchase date and \$5.00 for return shipping to: OMRON HEALTHCARE, INC.

Attn: Repair Department
300 Lakeview Parkway
Vernon Hills, IL 60061

Be sure to include the model number and your phone number on any correspondence. We will repair or replace (at our option) free of charge any parts necessary to correct defects in the materials or workmanship. The above warranty is complete and exclusive. The warrantor expressly disclaims liability for incidental, special or consequential damages of any nature. (Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply.) Any implied warranties arising by operation of law shall be limited in duration to the term of this warranty. (Some states do not allow limitation on how long an implied warranty lasts so the above limitation may not apply.) This warranty gives you specific legal rights and you may have other rights which vary from state to state.

Distributed by:
Omron Healthcare, Inc.
300 Lakeview Parkway
Vernon Hills, Illinois 60061
www.omronhealthcare.com
Copyright © 10/2001 OMRON HEALTHCARE, INC.

HJ-105INTINTS



Français

- Compte les pas
- Mesure la distance parcourue en kilomètres
- Calcule les calories brûlées
- Fonction montre - heure
- Fonction de réglage de la sensibilité

Mode changement/reset

Chaque fois que vous appuyez sur la touche MODE, l'écran change.

Mode Décompte des pas (10000 pas): Si vous appuyez sur la touche RESET durant 1 seconde ou plus, les pas, la distance et les calories sont ramenés à zéro.

Mode Distance (3.72 km): En appuyant sur la touche SET, vous pouvez régler la longueur de votre foulée.

Mode Calorie (290 kcal): En appuyant sur la touche SET, vous pouvez régler votre poids.

Mode Heure (2:30): En appuyant sur la touche SET, vous pouvez régler l'heure.

Modification des Réglages

Réglage de l'heure

Affichage de l'heure réglée (2:35): Pour changer l'heure, appuyez sur la touche SET en mode Heure. Pendant que l'écran clignote, appuyez sur la touche SET pour modifier l'heure. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche MODE pour sortir.

Foulée

Affichage de la foulée (206 cm): Pour changer la foulée, appuyez sur la touche SET en mode Distance. Pendant que l'écran clignote, appuyez sur la touche SET pour augmenter la foulée. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche MODE pour sortir.

Réglage du poids

Affichage du poids (210 kg): Pour changer le poids, appuyez sur la touche SET en mode Calorie. Pendant que l'écran clignote, appuyez sur la touche SET pour modifier le poids. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche MODE pour sortir.

Utilisation adéquate

- Mise en place de l'appareil**
- Fixez l'appareil à votre ceinture ou à la ceinture de votre short ou pantalon.
 - Pour que l'appareil fonctionne adéquatement, il doit être placé horizontalement par rapport au sol.
 - Le boîtier doit être fermé durant l'utilisation, et ouvert uniquement pour lire les résultats.

L'appareil ne pourra PAS compter les pas correctement si vous:

- l'utilisez alors que le boîtier est ouvert
- marchez d'un pas irrégulier
- vous traînez les pieds
- variez vos mouvements

Utilisation de l'appareil

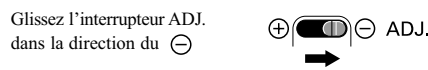
1. Appuyez sur la touche MODE pour vous rendre au mode Foulée. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la durant 1 seconde ou plus pour remettre le compteur à zéro.
2. Fermez le dessus du boîtier et fixez bien l'appareil à votre ceinture ou à la ceinture de votre pantalon.
3. Marchez d'abord 100 pas et vérifiez si le nombre de pas est correct.

Réglage de la sensibilité

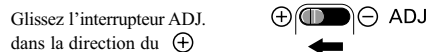
Cet appareil peut être réglé à un haut niveau de précision (+/- 5 pas par 100 pas) lorsqu'il est utilisé sur une surface plane à un pas régulier en utilisant l'interrupteur de réglage de la sensibilité (ADJ.).

Réglage

- Fixez correctement l'appareil et marchez 100 pas
- Si le résultat indique 105 pas ou plus:

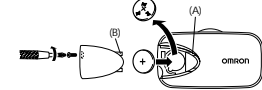


- Si le résultat indique 95 pas ou moins:



Remplacement de la pile

- Lorsque l'affichage devient faible, remplacez la pile en suivant les étapes suivantes. La durée de la pile est d'environ un an.
- Remarque:** Lorsque vous remplacez la pile, toutes les données reprennent leurs réglages par défaut.
1. Enlevez la vis de l'appareil avec un tournevis Phillips.
 2. Enlevez le couvercle de pile.
 3. Remplacez la pile par une nouvelle pile LR43. (Assurez-vous que les polarités soient dans les bonnes positions).
 4. Glissez le couvercle de pile en place en ajustant les languettes du couvercle de pile (B) dans les rainures (A).
 5. Resserrez la vis.
 6. Gardez la pile usée hors d'atteinte des enfants.
 7. Jetez la pile usée à l'écart des autres types de déchets.



Dépannage

Problème	Inspection	Mode de correction
L'écran est vide ou l'affichage est faible	La pellicule d'isolation a-t-elle été enlevée?	Enlevez la pellicule en la tirant en ligne droite à l'écart de l'appareil.
	La pile doit-elle être remplacée?	Remplacez la pile par une nouvelle pile LR43.
Les valeurs affichées sont différentes	L'appareil est-il correctement fixé?	Référez-vous à Utilisation adéquate
	Marchez-vous d'un pas régulier?	Essayez de toujours marcher d'un pas régulier et à un certain rythme. Utilisation adéquate
	L'interrupteur ADJ. est-il dans la bonne position?	Référez-vous à Réglage de la sensibilité

Spécifications

Modèle:	Pédomètre HJ-105INT d'Omron
Alimentation:	1.5 Volts en courant continu (une pile LR43)
Échelle:	Nombre de pas : 0 à 99 999 pas Calories: 0 à 9 999 kcal Distance: 0,000 à 999,99 km
Réglage de l'échelle:	Poids: 30 à 120 kg Foulée: 30 à 200 cm Horloge: 0:00 à 24:00 (écart quotidien moyen de moins de +/- 3 secondes)
Température de fonctionnement:	-10° C to 40° C
Durée de la pile:	Environ 1 an (avec une pile LR43 et 10 000 pas par jour)
Dimension extérieures:	Environ 2 1/2 po x 1 2/5 po x 4/5 po (6,3 cm x 3 cm x 2 cm)
Poids:	Environ 0,02 kg
Accessoires :	PILE (une pile LR43 incorporée) Guide d'utilisation

Les spécifications sont sujettes à modifications sans préavis.

Garantie restreinte d'un an

Votre Pédomètre HJ-105INT d'Omron porte une garantie contre tout vice de fabrication pour une période d'un an dans des conditions d'utilisation normale. Cette garantie est consentie à l'acheteur au détail original seulement. La garantie d'un an exclut la pile. Si des réparations étaient nécessaires à l'intérieur de la période de garantie, expédiez l'unité port payé à Omron Healthcare, Inc., 300 Lakeview Parkway, Vernon Hills, IL 60061, U.S.A., à l'attention du Service des réparations, accompagné de 5 \$ pour les frais d'expédition. Assurez-vous d'inclure sur toute correspondance le numéro de modèle de votre unité et votre numéro de téléphone.

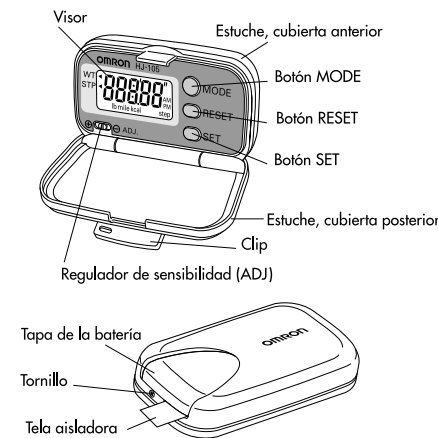
Omron réparera ou remplacera (à son choix) gratuitement toute pièce qui se révélera défectueuse en raison d'un vice de matière ou de fabrication.

Cette garantie est complète et exclusive. Le garant décline expressément toute responsabilité pour des dommages indirects, particuliers ou consécutifs de toute nature. (Certaines provinces ne permettant pas l'exclusion ou la limitation de dommages indirects ou consécutifs, cette garantie peut ne pas s'appliquer à vous.)

Toute garantie implicite inhérente à l'effet d'une loi sera limitée dans le temps aux modalités de cette garantie. (Certaines provinces ne permettant pas les limitations d'une garantie implicite dans le temps, cette limitation peut ne pas s'appliquer à vous.)

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une province à une autre.

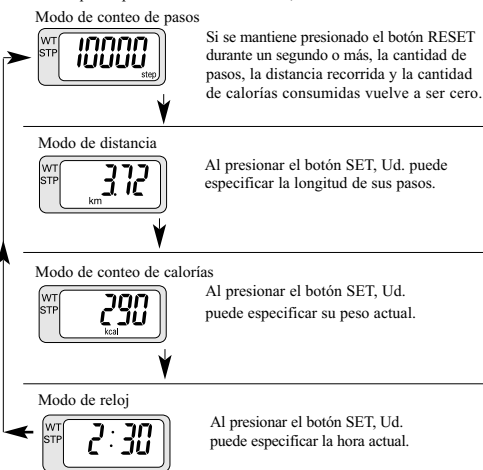
Distribuidor:
Omron Healthcare, Inc.
300 Lakeview Parkway
Vernon Hills, Illinois 60061
www.omronhealthcare.com
Copyright © 10/2001 OMRON HEALTHCARE, INC.



- Cuenta cada paso
- Mide la distancia recorrida, en kilómetros
- Calcula las calorías consumidas
- Muestra la hora
- Regulador de sensibilidad

Cambio y restablecimiento de modo

Cada vez que se presiona el botón MODE, el visor cambia.



Cómo cambiar los datos especificados

- Cambiar la hora actual**
- Para cambiar la hora, presione el botón SET en el modo de reloj. Cuando el visor esté parpadeando, utilice el botón SET para cambiar la hora.
 - Al terminar, presione el botón MODE para salir.
- Cambiar la longitud de los pasos**
- Para cambiar la longitud de los pasos, presione el botón SET en el modo de distancia. Cuando el visor esté parpadeando, utilice el botón SET para aumentar la longitud de los pasos.
 - Al terminar, presione el botón MODE para salir.
- Cambiar el peso**
- Para cambiar el peso, presione el botón SET en el modo de conteo de calorías. Cuando el visor esté parpadeando, utilice el botón SET para cambiar el peso.
 - Al terminar, presione el botón MODE para salir.

Español

Uso correcto

- Posición del dispositivo**
- Amarre el dispositivo a su cinturón o a la parte superior de sus pantalones.
 - El dispositivo debe encontrarse en posición horizontal para funcionar correctamente.
 - El estuche debe permanecer cerrado durante su uso; sólo se debe abrir para leer los datos del visor.

El dispositivo no podrá contar sus pasos correctamente si Ud:

- lo utiliza con el estuche abierto
- camina a un paso irregular
- arrastra los pies
- varía sus movimientos
- se mueve hacia arriba y hacia abajo

Cómo usar el dispositivo

1. Presione el botón MODE para cambiar al modo de conteo de pasos. Presione el botón RESET y manténgalo presionado durante un segundo o más para restablecer el visor a cero.
2. Cierre el estuche y amarre el dispositivo firmemente a su cinturón o sus pantalones.
3. Camine 100 pasos y compruebe que la cantidad de pasos sea correcta.

Cómo regular la sensibilidad

Al usar este dispositivo en una superficie nivelada y con un paso regular, se puede ajustar su nivel de precisión (+/- 5 pasos, cada 100 pasos) mediante el regulador de sensibilidad (el regulador ADJ.)

Regulación

- Amarre el dispositivo correctamente y camine 100 pasos
- Si el visor indica 105 pasos o más:

Deslice el regulador ADJ. en la dirección.

- Si el visor indica 95 pasos o menos:

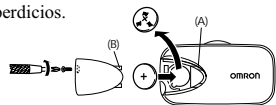
Deslice el regulador ADJ. en la dirección.

Recambio de la batería

Cuando el visor se vuelva débil, siga los pasos enumerados a continuación para recambiar la batería. La batería tiene una vida útil de aproximadamente un año.

Atención: Al recambiar la batería, todos los datos volverán a ser los predeterminados.

1. Retire el tornillo del dispositivo utilizando un destornillador Phillips.
2. Retire la tapa de la batería.
3. Retírela e instale una batería LR43 nueva. (Asegúrese de que las polaridades se encuentren en posición correcta.)
4. Vuelva a colocar la tapa de la batería. Para ello inserte la parte (B) en la parte A, según la ilustración.
5. Ajuste el tornillo.
6. Mantenga la batería usada fuera del alcance de los niños.
7. Deshágase de la batería utilizada en forma separada de los demás desperdicios.



Solución de problemas

Cuando	Qué revisar	Cómo corregir
El visor no presenta datos, o lo hace de manera débil.	¿Se ha retirado la tela aisladora?	Retire la tela tirando de ella en línea recta.
	¿Es necesario recambiar la batería?	Retírela e instale una batería LR43 nueva. Consulte Recambio de la batería
	¿Se encuentra el dispositivo correctamente amarrado?	Consulte Uso correcto
Las datos visualizados son diferentes.	¿Está Ud. caminando a un paso regular?	Procure caminar siempre a un paso firme y con un ritmo regular. Consulte Uso correcto
	¿Se encuentra el regulador ADJ. en la posición correcta?	Consulte Cómo regular la sensibilidad

Especificaciones técnicas

Modelo:	Podómetro Omron HJ-105INT
Alimentación:	1,5 VCC (una batería LR43)
Capacidad:	Cantidad de pasos: de 0 a 99999
	Calorías: de 0 a 9999 kcal
	Distancia recorrida: de 0,000 a 999,99 km
Límites de datos especificados:	Peso: de 30 a 120 kg
	Longitud de pasos: de 30 a 200 cm
	Reloj: de 0:00 a 24:00 (desvío promedio diario de menos de +/-3 seg.)
Temperatura de operación:	de 10°C a 40°C
Duración de la batería:	Aproximadamente un año (al utilizar una batería LR43 y caminar 10.000 pasos por día)
Dimensiones externas:	Aprox. 6,3 cm x 3 cm x 2 cm
Peso:	Aprox. 0,02 kg
Accesorios:	BATERÍA (una LR43 incorporada) Manual de Instrucciones

Las especificaciones técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

Garantía limitada por un año

Su Podómetro Omron HJ-105INT está garantizado contra defectos de fabricación por un período de un año bajo condiciones normales de uso. La garantía sólo se extiende al comprador original. La garantía por un año no incluye la batería. Si algún reparo sea necesario dentro del plazo de la garantía, por favor comuníquese con el distribuidor autorizado en su país.

La garantía precedente es completa y exclusiva. El garante niega expresamente toda responsabilidad por cualquier daño resultante, incidental o especial de cualquier tipo. (Algunos estados no permiten la exclusión o restricción de daños resultantes o incidentales. Por lo tanto las limitaciones o exclusiones precedentes pueden no aplicarse.) Toda garantía implícita que surja de la aplicación de la ley estará limitada a la duración del plazo de esta garantía. (Algunos estados no permiten limitaciones respecto del plazo de garantías implícitas. Por lo tanto la limitación precedente puede no aplicarse.) Esta garantía le otorga derechos legales específicos y además, usted puede gozar de otros derechos que varían de país a país.

Distribuido por:
Omron Healthcare, Inc.
300 Lakeview Parkway
Vernon Hills, Illinois 60061
www.omronhealthcare.com
Copyright © 10/2001 OMRON HEALTHCARE, INC.

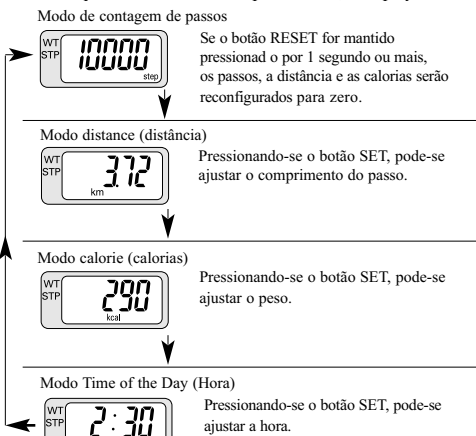
HJ-105INTINST



- Conta todos os passos
- Mede distâncias percorridas em quilômetros
- Calcula a queima de calorías
- Função relógio - Hora
- Função de ajuste de sensibilidade

Modo change (alterar)/reset(reconfigurar)

Cada vez que o botão MODE for pressionado, o display mudará.



Como alterar a configuração

- Configuração da Hora**
- Para alterar a hora, pressione o botão SET no modo Hora (Time of Day) para alterar o horário. Enquanto o display estiver piscando, pressione o botão SET para alterar a hora.
 - Quando terminar, pressione o botão MODE para sair.
- Tamanho de passo**
- Para alterar o tamanho do passo, pressione o botão SET no modo distância. Enquanto o display estiver piscando, pressione o botão SET para aumentar o comprimento do passo.
 - Quando terminar, pressione o botão MODE para sair.
- Configuração do peso**
- Para alterar o peso, pressione o botão SET no modo calorías (calorie). Enquanto o display estiver piscando, pressione o botão SET para alterar o peso.
 - Quando terminar a configuração, pressione o botão MODE para sair.

Uso correto

Como posicionar a unidade

- Prenda a unidade ao cinto, calção ou calça.
- A unidade deve estar em posição horizontal em relação ao solo para possibilitar funcionamento correto
- A capa deve estar fechada durante o uso, e esta deve ser aberta apenas para a leitura.

A unidade pode contar passos erradamente quando:

- For usada com a capa aberta
- Ao andar em ritmo irregular
- Ao andar em marcha
- Ao variar os movimentos
- Ao executar movimentos para cima e para baixo

Como usar a unidade

1. Pressione o botão MODE para alterar o modo Step Count (contagem de passos). Pressione o botão RESET e mantenha-o pressionado por 1 segundo para reconfigurar o contador para zero.
2. Feche a capa da frente e prenda firmemente a unidade ao cinto ou calça.
3. Ande primeiramente 100 passos e verifique se a contagem de passos está correta.

Como ajustar a sensibilidade

Esta unidade pode ser ajustada para um nível elevado de precisão (+/- 5 passos em 100), quando utilizada em uma superfície plana, com passos regulares, por meio do uso do Ajuste de Sensibilidade (ADJ).

Como ajustar

- Prenda a unidade corretamente e ande 100 passos
- Se a leitura for 105 passos ou mais:

Regule o ADJ. para a direção. ➔

- Se a leitura for 95 passos ou menos:

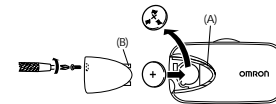
Regule o ADJ. para a direção. ➔

Como substituir a bateria

Quando o display ficar fraco, substitua a bateria seguindo as etapas abaixo. A vida da bateria é de aproximadamente um ano.

Observação: Quando substituir a bateria, todos os dados retornarão para as configurações originais (default).

1. Remova o parafuso da unidade principal com uma chave de fenda Phillips.
2. Remova a tampa da bateria.
3. Substitua a bateria por uma bateria LR43 nova. (Certifique-se que as polaridades estejam corretas).
4. Colocar da bateria encaixando a saliência da tampa da bateria na reentrância da tampa da bateria mostrada como (A), e insira (B).
5. Aperte o parafuso.
6. Mantenha a bateria fora do alcance de crianças.
7. Descarte a bateria em separado de outros tipos de lixo.



Resolução de problemas

Quando	Onde verificar	Como corrigir
Nada está sendo mostrado, ou o display está fraco.	O filme de isolamento foi puxado para fora?	Remova o filme puxado para fora.
	A bateria precisa ser substituída?	Substitua a bateria por uma bateria LR43 nova. Consulte Como substituir a bateria.
	A unidade está presa corretamente?	Consulte Uso correto
Os valores mostrados são diferentes.	O andar está em ritmo regular?	Tente andar sempre com um ritmo constante e regular. Consulte Uso correto
	O ADJ está posicionado corretamente?	Consulte Como ajustar a sensibilidade

Especificações

Modelo:	Omron Pedometer HJ-105INT
Fonte de alimentação:	1,5 VCC (uma bateria LR43)
Faixas de configuração:	Número de passos: de 0 a 99999.
	Calorias: de 0 a 9999 kcal.
	Distância percorrida: 0,000 a 999,99 km
Temperatura de operação:	Peso: de 30 a 120 kg
	Comprimento do passo: de 30 a 200 cm
	Relógio: de 0:00 a 24:00 (desvio diário de menos de +/- 3 seg.)
Duração da bateria:	Aproximadamente 1 ano (com o uso de uma bateria LR43 e aproximadamente 10.000 passos por dia)
Dimensões externas:	Approx. 2 1/2" x 1 2/5" x 4/5"
Peso:	Aprox. 0,02 kg
Accesorios:	BATERÍA (uma LR43 incorporada) Manual de Instruções

As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

Garantia limitada de um ano

Garantimos que o HJ-105INT Omron Pedometer estará isento de defeitos de fabricação pelo período de um ano, sob condições normais de uso. Esta garantia se aplica apenas ao consumidor inicial que adquire o produto no varejo. Esta garantia de um ano não inclui a bateria. Se algum reparo for necessário dentro do prazo de garantia por favor contatar o distribuidor autorizado neste país.

A garantia acima é completa e exclusiva. A parte que proporciona a garantia exonera-se de qualquer responsabilidade por danos de qualquer natureza, sejam incidentais, especiais, ou de consequência.

Distribuído por:
Omron Healthcare, Inc.
300 Lakeview Parkway
Vernon Hills, Illinois 60061
www.omronhealthcare.com
Copyright © 10/2001 OMRON HEALTHCARE, INC.

HJ-105INTINST