

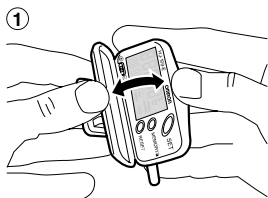
A Good Sense of Health

## SAMMULOENDUR SOJU SKAITĪTĀJS ŽINGSNIJU SKAITIKLIS

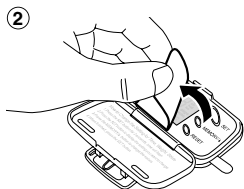
### Tutvustus • levads • Ivaris

- (EST)** OMRONi sammuloendur HJ-109-E arvestab treeningu ajal samme, vahemaad, aega ning kondimise ja joostes kulutatud energiahulka. Pärast 10-minutilise rütmilise tempoga kõndimist hakkab tööle aeroobne režiim. Sammuloendur HJ-109-E salvestab ühtlase sammude arvu mällu.
- (LAT)** OMRON žingsniju skaitītājs HJ-109-E apkopo jūsu noieto vai noskrieto soļu skaitu, attālumu, laiku un patērēto kaloriju daudzumu. Pēc 10 minūšu gājiena vienmērīgā ātrumā, tiek aktivēts aerobais režīms. Vienmērīgu soļu skaits tiek saglabāts ierīces HJ-109-E atmiņā.
- (LIT)** OMRON žingsnių skaitiklis HJ-109-E parodys žingsnių skaičių, atstumą ir einant arba bėgiojant ristele sudegintas kilokalorijas. Po 10 minučių ėjimo vienodu tempu suaktyvės aerobinis režimas. Žingsnių skaitiklis HJ-109-E įrašo vienodų žingsnių skaičių į atmintį.

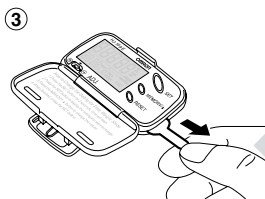
### 3.1 Sammuloenduri kasutuselevõtt:



1 Avage seade.

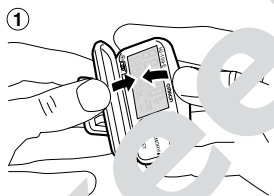


2 Eemaldage kaitsekate.

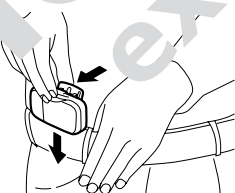


3 Tõmmake isoleerimiskaitse eemaldamiseks.  
**Märkus:** kui kaitsekiht ei ole eemaldatud, hakkab sammuloendur tööle.

### 3.2 Sammuloenduri kinnitamine



1 Sulgege seade.



2 Kinnitage seade klambri abil püksivärvi, vöö või rinnatasku külge.

**Märkus:** seade peab olema otse, muidu ei ole andmed usaldusväärsed.

**Märkus:** ärge pange seadet pükste tagataskusse ega tagatasku külge.

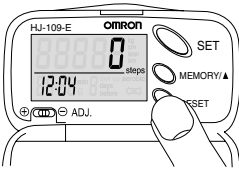
## Seaded



### 4.1 Juhtimisfunktsioonid

- F Näidik
- G Tundlikkuse regulaator
- H Seadistusnupp SET
- J Mälunupp MEMORY
- K Lähtestamisnupp RESET

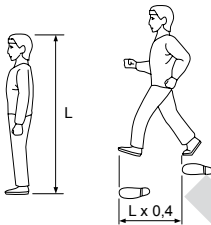
①



### 4.2 Süsteemi lähtestamine

- 1 Hoidke lähtestamisnuppul **R** (SET) 2 sekundit all. **Hoiatus:** kõik andmed ja seadused kustutatakse ning mõõtur lähtestatakse!

①



### 4.3 Sammupikkuse määramine

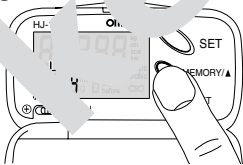
Sammupikkuskõikumine peaks olema ligikaudu 40% kehapikkusest. Pikk sammud > 40%, lühikesed sammud < 40%.

- 1 Arvutage sammupikkus järgi:  
 $\text{sammupikkus} = \text{keha pikkus} (L) \times 0,4$ ;  
näiteks  $170 \text{ cm} \times 0,4 = 68 \text{ cm}$ , või  
kõndige 10 meetrit ja loendage samme.

Jagage läbitud vahemaa sammude arvuga.

**Märkus:** meetod b on täpsem.

①



### 4.4 Kellaaja, kaalu ja sammupikkuse seadmine

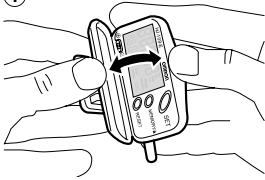
**Märkus:** kui Te 5 minuti jooksul kellaiega, kaalu ega sammupikkust ei sisesta, ilmub näidikule taas sammupikkus ning kellaag, kaal ja sammupikkus jäävad muutmata.

**Märkus:** iga vajutusega mälunupule MEMORY suureneb kellaaja, kaalu ja sammupikkuse näit ühe ühiku võrra. Kui hoiate mälunuppu MEMORY all, suureneb näit kiiresti.

- 1 Tunninäidu seadmiseks vajutage kaks korda mälunupule MEMORY. Tunninäidu kinnitamiseks vajutage seadistusnupule SET.

## 3.1 Pirms pirmās soļu skaitītāja lietošanas

①



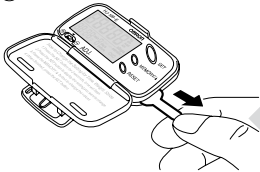
1 Atveriet ierīci.

②



2 Noņemiet aizsargvāku.

③



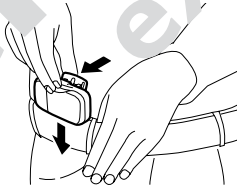
3. Nevelciet izolācijas plēvi.  
**Ievērojiet:** izolācijas plēve ir noņemta, soļu skaitītājs ir gatavs lietošanai.

## 3.2 Soļu skaitītāja pievienošana

①



②



1 Aizveriet ierīci.

2 Ar skavas palīdzību piestipriniet soļu skaitītāju pie biksēm, jostas vai pie krūšu kabatas.

**Ievērojiet:** lai iegūtu precīzus mērījumus, novietojiet ierīci taisni.

**Ievērojiet:** nelieciet ierīci bikšu aizmugures kabatā vai uz tās.

## Iestatījumi



### 4.1 Regulēšanas funkcijas

F Displejs

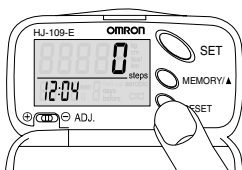
G Jūtīguma regulators

H Iestatīšanas poga SET

J Atmiņas poga MEMORY

K Atceļšanas poga RESET

①

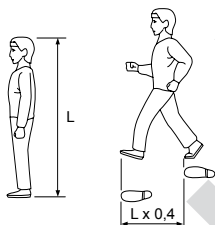


### 4.2 Sistēmas atiestatīšana

1 Nospiediet atiestatīšanas pogu 2 sekundēm.

**Brīdinājums:** Visi iepriekš minētie rezultāti un uzstādītie rādītāji tiks atzēsti.

①



### 4.3 Nosakiet soļa garumu

Vidējais soļa garums ir aptuveni 4 % no jūsu auguma.

Lielāki cilvēki: 10% mazi soļi < 0,4.

1 Aprēķiniet savu soļa garumu šādi:

soļa garums = augums (L) x 0,4;

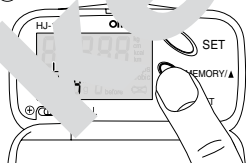
piemēram: 170 cm x 0,4 = 68 cm, vai

1,7 m x 0,4 = 0,68 metri. Nosaukiet 100 metrus un saskaitiet soļus.

Izdaliet noieto attālumu ar veikto soļu skaitu.

**Ievērojiet:** šo metodi ir precīzāka.

①



### 4.4 Laika, svara un soļa garuma iestatīšana

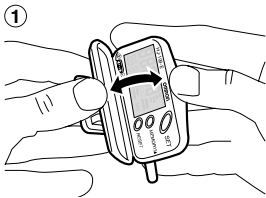
**Ievērojiet:** ja 5 minūšu laikā neuzstādīsiet laiku, svaru un soļa garumu, displejā parādīsies soļu skaita rādītums, bet laika, svara un soļa garuma rādītāji paliks nemainīti.

**Ievērojiet:** ar katru atmiņas pogas nospiedienu svara un soļa garuma dati mainās par vienu vienību. Lai vajadzīgie dati pārvietotos ātrāk, turiet pogu nospiestu.

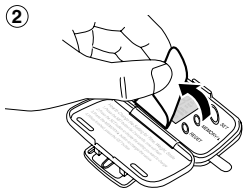
1 Nospiediet atmiņas pogu divas reizes, lai uzstādītu stundu rādītumu.

Nospiediet iestatīšanas pogu, lai to apstiprinātu.

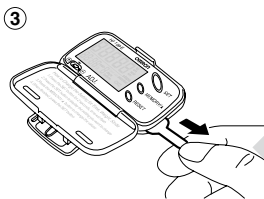
### 3.1 Prieš pirmąjį žingsnių skaitiklio naudojimą



1. Atidarykite prietaisą.



2. Pašalinkite apsauginę dangą.



3. Išimkite izoliacinę plėvelę.  
**Pastaba:** ištraukite izoliacinę plėvelę, žingsnių matuoklis bus paruoštas.

### 3.2 Žingsnių matuoklio pritvirtinimas



1. Uždarykite prietaisą.

2. Sąvarža pritvirtinkite prietaisą prie kelių juosmens, diržo arba marškinėlių kišenės.

**Pastaba:** kad duomenys būtų patikimi, prietaisas neturi būti pakrypęs.

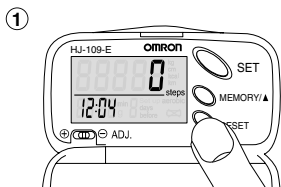
**Pastaba:** netvirtinkite prietaiso prie užpakalinės kelių kišenės ir nedėkite į kišenę.

## Nustatymai



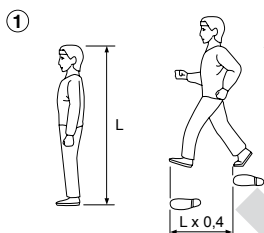
### 4.1 Valdymo funkcijos

- F Ekranėlis
- G Jautrumo reguliatorius
- H Nustatymo mygtukas SET
- J Atminties mygtukas MEMORY
- K Ištrynimo mygtukas RESET



### 4.2 Sistemos ištrynimas

1. 2 sekundes spauskite ištrynimo mygtuką RESET. **Dėmesys!** Atminties bus ištrinti visi duomenys ir nustatymai!



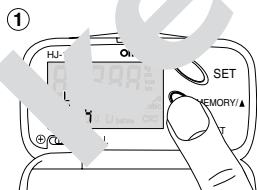
### 4.3 Nustatykite žingsnio ilgį

Vidutinis žingsnio ilgis yra maždaug 40% kūno ilgio. Ilgesnis žingsniai > 40%, trumpesniai < 40%.

1. Apibrėžkite savo žingsnio ilgį taip:  
Žingsnio ilgis = kūno ilgis (L) x 0,4;  
pvz., 170 cm x 0,4 = 68 cm, arba  
b) užžingsniuokite 100 metrų ir suskaičiuokite savo žingsnius.

Neuimtą atskaitą padalinkite iš žingsnių skaičiaus.

**Pastaba:** šis metodas yra tikslesnis.



### 4.4 Laiko, svorio ir žingsnio ilgio nustatymas

**Pastaba:** jei per 5 minutes neįvesite laiko, svorio ir žingsnio ilgio, ekranėlyje vėl pasirodys ilgio žingsnis ir laikas; svoris ir žingsnio ilgis liks nepakeisti.

**Pastaba:** kiekvieną kartą paspausdus atminties mygtuką MEMORY, laiko, svorio ir žingsnio ilgio rodmuo padidės vienu dydžiu. Jei laikysite paspaudę atminties mygtuką MEMORY, rodmenys greitai keisis didėjančia tvarka.

1. Norėdami nustatyti valandą, du kartus paspauskite atminties mygtuką MEMORY. Valandos nustatymui patvirtinti paspauskite nustatymo mygtuką SET.