

欧姆龙产品保证书

1. 欧姆龙产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
2. 我方对因下列原因导致个人向制造商提出的故障将不提供免费保修服务。
如：
a) 擅自拆玩、改换或产品自身造成的故障；
b) 在搬运、搬运过程中不当处理所造成的故障；
c) 因缺乏合理的保养而造成故障；
d) 没有按使用说明书指示正确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故障等等。
3. 保修范围外的维修服务费，将按规定收费。
4. 在要求提供保修服务时，请带齐客户联系表格咨询。

标 卡	
产品型号: _____	姓名: _____
购买日期: _____	地址: _____
零售店名: _____	邮政编码: _____
电话: _____	联系电话: _____
零售店名称: _____	



销售所
欧姆龙健康医疗(中国)
有限公司
大连保税区 IC-45-1 号
电话: 0411-87317201
邮编: 116600

总代理
欧姆龙电子(深圳)有限公司
深圳市宝安区西乡街道工业材
第01栋2楼西四
电话: 0755-29701100
邮编: 518102



使用说明书

OMRON 欧姆龙

欧姆龙电子计步器 Walking style HJ-208-W/HJ-208-PK



- 感谢您购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常将本使用手册带在身边以便查阅。
- 本说明手册作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

■ 本说明手册上的插图均为效果图。
企业标准编号: Q/520 01-2011

使用前的准备

使用方式

使用时的注意事项

关于电子计步器

目标是保持健康

在卫生部疾病预防控制局等三个权威卫生机构制作的全民健康生活方式行动健康手册中，推荐每日行走 7000 步来保持健康的身体状态。

欧姆龙电子计步器 HJ-208 具有目标达成激励提示功能，当每日步行达到 7000 步时，可显示 ，这样可督促使用者每日达成运动目标。

关于本体显示的指标

■ 有效步数、有效步行时间

将显示在能够有效燃烧脂肪的有氧运动状态下的步数和此时的步行时间。

进行有氧运动需要持续运动 10 分钟以上。本产品会将持续步行超过 10 分钟的状态下的步数显示为“有效步数”。

※超过 10 分钟的持续步行过程中 1 分钟以内的休息，被视为“持续步行”。

目录

关于电子计步器	1
---------	---

使用前的准备

电子计步器的使用方法	3
安全注意事项	5
产品的组成	8
各部位的名称	9
设定	11

使用方法

开始步行吧	16
进行区间计步	20
查看测量结果	21
电池的寿命与更换	24

疑问时·保修等

保养与保管	27
如有疑问时	28
规格	29
欧姆龙产品保证书	封底
咨询方法	封底

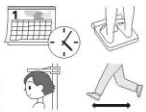
使用前的准备

使用方法

疑问时·保修等

电子计步器的使用方法

① 设定



- ① 日期
- ② 时间
- ③ 体重
- ④ 身高
- ⑤ 步幅

11 页

② 佩戴

- 放入口袋中
- 放入包中
- 挂在脖子上



16 页

请按此流程使用本电子计步器。

③ 步行

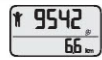


计算步数

区间计步时
(1000 步 20 页)

17 页

④ 查看测量结果



切换显示

21 页



查看过去的测量值

23 页

安全注意事项

请在使用前仔细阅读本使用说明书。

- 在使用说明书中使用的警告符号与注意图标，是为了正确而安全地使用本产品，防止对您和他人的身体及财产造成伤害。
- 表示符号与含义如下所示。

警告符号

警告 错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。

注意 错误使用时有发生人员伤害和物品损坏*的可能性。

*物品损坏是表示有关房屋、家产以及家畜、宠物的损害。

标记符号



● 图标是表示强制（必须遵守的事项）。（左图是表示“一般的强制”）



⊘ 该图标是表示禁止（不允许做的事项）。（左图是表示“一般的禁止”）



● 符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。）

安全注意事项

警告

使用时

进行节食或运动疗法时，请勿自行判断，必须得到医生或者专家的指导。

- 自行判断，将会伤害到健康。



电池的保管

请勿将电池放在幼儿触手可及之处。

- 幼儿会有吞食电池的危險。万一有幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。



请勿加热电池或投入火中。

- 金属物的摩擦，将会产生剧烈破裂，导致火灾。



保管

请勿保管在幼儿触手可及之处。

- 万一幼儿吞食了小的部件，请立即与医生联系。



安全注意事项

⚠ 注意

使用时

请勿用挂绳来回甩动本产品。
• 可能会引起损伤。

请勿将本产品放置于裤子的后袋中。
• 以防止受伤或损坏本产品。



电池的保管

请正确放入电池的⊕/⊖极。
• 由于电池发热、漏液、破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。

请使用指定的电池。
• 由于电池发热、漏液、破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。



注意

- 请勿擅自拆卸或改装本产品。
- 请勿强烈撞击、摔落或踩踏本产品。
- 本产品不防水。请勿用水洗或用湿手触摸。否则将导致产品故障。
- 电池使用完毕后，请用透明胶包裹住⊕/⊖两极使其绝缘。再按照当地的废弃规定进行处理。
- 废弃本体时，请先将电池取出后再进行处理。



产品的组成

包装盒内附有以下物品。
如果发现缺少任何一个物品，请拨打客户服务热线咨询。（见封底）

1. 本体



请在使用前将下贴在屏幕上的保护膜。

2. 试用电池（本体内已装有电池）



3. 挂绳



4. 挂绳用的锁扣



5. 简易螺丝刀



6. 使用说明书（本书：附欧姆龙产品保证书）

7. 合格证

8. 顾客服务一览表

9. 有毒有害物质或元素含有表

使用前的准备

本体

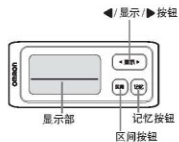


Diagram of the back of the device. The battery cover is labeled "电池盖". The SET button is labeled "SET 按钮". The battery cover is secured by screws, labeled "电池盖的螺丝".

9

显示部

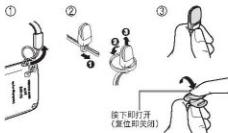


达到目标后显示

电池更换图标
( 24 页)

注意 该画面是全部点亮时的显示内容。在实际使用时，显示画面会有所不同。

- ① 将挂绳系在计步器上
- ② ①的挂绳上带有锁扣
- ③ 打开锁扣，扣在衣服上



注意 强行拉开将导致衣服等损坏。

使用前的准备

10

设定

注意 请在设定之前掌握体重。
关于步幅 (P.15 页)

■ 开始设定时

请按下本体后部的 SET 按钮。将会显示日期设定画面。



注意 请勿用头尖的棒强力按本体。可能会损坏本体。

按日期、时间、体重、身高、步幅的顺序依次进行设定。

设定

设定日期、时间、体重、身高、步幅

● 使用的按钮

- 按一下前进 1 步
- 连续按会快速
- 按一下后退 1 步
- 连续按会快速
- 设定各项目后移动到下一个项目

使用时的准备

参考 设定途中如停止 5 分钟以上不进行任何操作，显示将消失。设定恢复出厂时的状态。

1 设定“年份”



按 **左右** 按钮选择，按 **OK** 按钮进行设定。

- 快速：以 10 年为单位

设定

设定

2 设定“月份”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 快捷: 以 1 个月为单位

3 设定“日期”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 快捷: 以 10 天为单位

4 设定“小时”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 24 小时制
• 快捷: 以 1 小时为单位

5 设定“分钟”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 快捷: 以 10 分钟为单位

6 设定“体重”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 设定范围: 30 ~ 136 kg
• 快捷: 以 10 kg 为单位

7 设定“身高”



按 按钮选择, 按 按钮进行设定。

• 设定范围: 100 ~ 199 cm
• 快捷: 以 10 cm 为单位

使用前的准备

设定

8 设定“步幅”



按 **◀▶** 按钮选择, 按 **ENTER** 按钮进行设定。

- 设定范围: 30 ~ 120 cm
- 快速: 以 10 cm 为单位

关于步幅

- 首次设定时闪烁的数值, 是根据设定的身高所计算出的步幅参考值。请参考自身的步行方式及体格, 设定步幅。
- 为了更加正确地了解步幅, 请在步行约 10 步之后测量 1 步的步幅 (即从脚尖到脚尖, 或是脚跟到脚跟的距离)。

到这里为止, 设定就全部结束了。

更改设定

请按下本体后部的 SET 按钮。
显示为日期设定。请从“设定日期、时间、体重、身高、步幅”(P.12 页)的步骤 1 开始操作, 进行设定。

注意 在更改设定时, 如停止 5 分钟以上不进行任何操作, 显示将消失, 设定恢复为显示当日步数、步行距离。

开始步行吧

正确的佩带方法



放入口袋中



放入包中



挂在脖子上

※ 请勿放入裤子后侧的口袋, 以免坐下时损坏本产品。

※ 请使用附属的挂绳。

使用前的准备

使用方法

注意 为防止掉落或在洗衣服时忘记将计步器取出, 请使用附属的挂绳和锁扣。

开始步行吧

开始步行吧

开始步行

计算步数。



注意 开始测量之前必须设定好日期、时间、体重、身高、步幅。(P.11 页)

关于计算步数

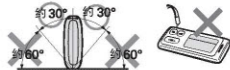
开始步行后，为了防止计数错误，显示不会增加。步行 4 秒以上之后，追加显示之前的步行数据。(步行刚开始的 4 秒种内，虽然显示不会改变，但是会进行计步。)

关于省电功能

为了减少电量消耗，在不进行任何按钮操作的状态下持续 5 分钟以上，显示将会消失。按下任意按钮，将再次显示。即便是显示消失的状态下，步数也会被计数。

无法正确测量时的使用方法

- 计步器未与地面保持垂直时
计步器的正面与地面夹角小于约 60 度或是水平时



※ 如计步器与地面垂直，则即使倾斜或倒置计步器，也能够计步。



使用方法

开始步行吧

在以下情况下,可能无法正确计步:

- 在不规律晃动的背包中
- 垂挂在腰上或背包上
- 类似脚板蹭着地面的行走方式
- 穿着凉鞋、拖鞋、木屐等行走
- 在拥挤场所行走时步法混乱
- 非常缓慢地步行
- 一会儿站起来一会儿坐下去
- 步行以外的运动
- 上下楼梯或爬陡坡
- 乘坐交通工具



进行区间计步

注意 在区间计步模式中,无法查看当日数据和记忆。

开始

※ 区间计步记忆只保存 1 次的数据。

※ 在记忆画面显示时,请按下 **(E/R)** 按钮显示当日数据。

1 按 **(E/R)** 按钮 2 秒钟

在区间计步模式中, **[区间]** 闪烁,表示正处于区间计步模式。



使用方法

2 开始步行

退出

1 按 **(E/R)** 按钮 2 秒钟

区间计步模式结束后,按 **(E/R)** 按钮查看结果。
“查看过去的测量值”(P.23 页)

查看测量结果

每次按下  按钮，都会按如下方式切换显示内容。

按下  按钮，会按相反方向切换显示内容。

显示步数、步行距离

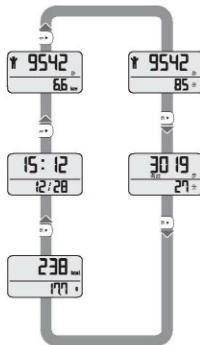
显示步数和步行距离。如果达到 7000 步，将会显示  标记。

显示时间、日期

显示时间和日期。

显示消耗卡路里、燃烧脂肪量

显示消耗卡路里和燃烧脂肪量。



显示步数、步行时间

显示步数和步行时间。

显示有效步数、有效步行时间

显示有效步数和有效步行时间。

■ 有效步数和有效步行时间：在能够有效燃烧脂肪的有氧运动状态下的步数和此时的步行时间。

使用方法

在区间计步模式中，区间  闪烁，表示正处于区间计步模式。



查看测量结果

查看过去的测量值

1天内的测量值（除区间计步模式），将在时间变为“0:00”时自动记录，显示返回到“0”。

1 按 按钮， 选择想要看的显示内容

（除时间、日期显示）

※“查看测量结果”（ 21 页）

2 按 按钮， 查看过去所记录的测量值

- 每次按下  按钮，都会按如下方式切换显示内容。
- 想返回到当前的显示时，按下  按钮。



 在不进行任何按钮操作的状态下持续1分钟以上，将返回到显示记忆前的画面。

23

电池的寿命与更换

「」闪烁时，请及时更换新的电池（CP2032）。

 **注意** 如果取下电池，所设定的值与包括当日数据在内的所有测量值将被删除。请重新设定：“设定时间·体重·身高”（ 12 页）

关于「」

闪烁：电池电量不足或即将耗尽。

 **提示**

- 测量值等如需保留，请务必预先保存。
- 附属的电池为试用电池。电池的寿命可能会提前结束。

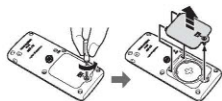
使用
方法

24

更换电池

1 打开电池盖

使用耐用的筒式螺丝刀或者市场销售的螺丝刀，松开电池盖的螺丝，打开电池盖。



2 取出旧电池

使用细小且结实的棒取出旧电池。

注意 请勿使用金属制的小棍子、螺丝刀等。



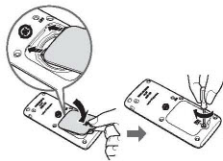
3 安装电池

将电池的⊕极朝上，按照箭头方向安装。



4 盖上电池盖

先插入电池盖的突出部分，拧紧螺丝。



保养与保管

关于保养

请经常保持清洁。

机身上的污垢请用干而柔软的布擦干。

污垢特别难擦时，请用干而柔软的布蘸点水或中性溶剂擦干。



注意 请勿将水浸入机身内部。

■保养和保管的注意事项

去除污垢时，请勿使用汽油、稀释剂等挥发性液体。

请勿放在以下场所保管。

- 经常接触到水的场所
- 高温、多湿、阳光直射、灰尘、含盐分等空气影响的场所
- 有震动、晃动、冲击的场所
- 化学商品的保管场所及产生腐蚀性气体的场所

请勿保管在幼儿触手可及的场所。

长期（3个月以上）不使用时，请取出电池后保管。

※ 如果不遵守以上注意事项及其它正确的使用方法，我们将不負責任上的责任。



如有疑问时

现象	原因	处理方法
电池显示闪烁	电池电量即将耗尽	请及时更换新的电池 (CR2032) (P.24 页)
没有任何显示	进入省电模式	请按下 [ON] 或 [OFF] 按钮
	电池的正负 (+/-) 极方向安装错误	请正确调整电池的方向 (P.24 页)
	电池电量已耗尽	请及时更换新的电池 (CR2032) (P.24 页)
显示值有误	佩戴的方法有误	请阅读“正确的佩戴方法” (P.16 页)
	行走无规律	请注意始终保持固定的节奏，以正确的方式步行。 (P.18 页)
	设定值有误	请更改设定 (P.15 页)
出现错误时显示 Err	操作异常	请重新放入电池 (P.24 页)
显示内容异常 / 无法进行按钮操作		请重新放入电池 (P.24 页)

如果上述方法都不能正常使用时，请联系客户服务热线咨询。(P.封底)

注意 本产品发生故障、修理时，已设定的数值与已记录的测量值将全部清除。我们建议您把测量结果记录到纸上。

同时，保修等

规格

产品名称	慧城龙电子计步器 HJ-208-W/HJ-208-PK (HJ-208-SHW/HJ-208-SHPK)		
电源电压	DC3V (锂电池 CR2032 X1 个)		
显 示	步数	0 ~ 99,999 步	
	步行距离	0.0 ~ 999.9 km	
	步行时间	0 ~ 1,440 分钟	
	区间计步	0 ~ 9,999 分钟	
	有效步数	0 ~ 99,999 步	
	有效步行时间	0 ~ 1,440 分钟	
	区间计步	0 ~ 9,999 分钟	
	消耗卡路里	0 ~ 99,999 kcal	
	区间计步	0 ~ 99,999 kcal	
	脂肪脂肪量	0.0 ~ 999.9 g	
	区间计步	0.0 ~ 999.9 g	
	日期	2011 年 1 月 1 日 ~ 2040 年 12 月 31 日	
设 定	时间	0:00 ~ 23:59	
	记忆	7 日	
	区间计步	1 次	
	日期	2011 年 1 月 1 日 ~ 2040 年 12 月 31 日	
	时间	0:00 ~ 23:59	
	体重	30 ~ 190 kg : 1 kg 为单位	
规格	身高	100 ~ 199 cm : 1 cm 为单位	
	步幅	30 ~ 120 cm : 1 cm 为单位	
使用温度	-10 ~ +40℃ : 30% ~ 85% RH		
运输和保存温度	-20 ~ +55℃ : 30% ~ 95% RH		
电池寿命	约 1 年* (按每日佩戴 4 小时计)		
外形尺寸	长约 75.5 mm X 宽约 93.0 mm X 高约 11.5 mm		
重 量	约 28 g (含电池)		
附 属 品	挂绳、挂绳用的铁扣、试用电池 (CR2032 X1 个、内置)、简易维修刀、使用说明书 (附赠给龙产品保证书)、合格证、顾客服务一览表、有毒有害物质成分表		

因规格或外观之改良而有变更时，恕不预告。

* 根据本公司的试验条件使用新电池。

同时，保持安全