

CARATTERISTICHE

Frequenza cardiaca corrente ()

Tachimetro (SPD)
0-99.9 KM/hr o M/hr

Velocità media (AVS)
0-99.9 KM/hr o M/hr

Selezione chilometri o miglia

Velocità massima (MXS) -
0-99.9 KM/hr o M/hr

Auto Power off

Distanza percorso
auto (DST) -
0-999.99 KM o M

Auto Start / stop



Formato selezionabile
12 ore o 24 ore

Distanza totale (ODO) -
0-9999.9 Km o M

Timer percorso auto (TM) -
9 hr 59 min 59 sec.

Comparatore velocità (+ or -)

Funzione salva contachilometri -
0-9999.9 Km o M

Orologio (CLK)-
formato selezionabile
12 ore o 24 ore

ACCESSORI



Unità computer



Attacchi per i cavi



Trasmettitore



Staffa di montaggio



Batteria trasmettitore
(12V/VR22/L1028)



Cintura
elastica



Listelli in
gomma



Cintura trasmettitore



Magnete



Batteria computer
(3V / CR2032)

INTRODUZIONE

AVVERTENZA: Consultare sempre il medico prima di iniziare un programma di attività fisica. Un contatore di pulsazioni non è un dispositivo medico. E' uno strumento usato per misurare il battito cardiaco durante l'esercizio fisico.

USARE UN METODO DI ATTIVITÀ FISICA PRECISO

Gli esperti sono tutti d'accordo: il cuore è il muscolo più importante nel corpo e, come tutti i muscoli, dovrebbe essere esercitato regolarmente per mantenersi forte ed efficiente. Ma come se fa a sapere se il cuore viene esercitato in maniera sicura ed efficace? Fortunatamente il cuore stesso ci dà informazioni chiave che ci aiutano ad esaminare l'efficienza e il grado di sicurezza del metodo seguito per gli esercizi.

La frequenza cardiaca, espressa con un solo valore numerico (battiti al minuto), indica costantemente lo stato di salute del corpo.

La frequenza cardiaca indica con quale velocità si sta consumando energia o se ci si sta esercitando in maniera eccessiva o troppo scarsa. Ovviamente il corpo non trae alcun vantaggio da un metodo di attività se la frequenza cardiaca è troppo bassa. Se invece è troppo alta, si corre il rischio di danni e si avverte notevole affaticamento.

Non importa se lo scopo di chi fa esercizio fisico è di vincere gare di atletica, perdere peso o semplicemente migliorare il proprio stato di salute. L'importante è poter perfezionare il proprio metodo di attività mantenendo la frequenza cardiaca entro una data zona obiettivo. Per arrivare a questo è necessario conoscere con precisione la propria frequenza cardiaca precisa in ogni momento del programma di esercizi. La moderna tecnologia ci consente attualmente di usare sistemi elettronici senza fili contare le pulsazioni: il monitoraggio della frequenza cardiaca con uno di questi apparecchi risulta così facile e divertente.

CONOSCERE I PROPRI LIMITI E DETERMINARE LA PROPRIA ZONA DI ESERCIZIO PERSONALE

Le zone di esercizio vengono determinate fissando Limiti Superiori e Inferiori di Frequenza Cardiaca. Detti limiti corrispondono ad una data percentuale della Frequenza Cardiaca Massima (FCM/HRM). Gli atleti o coloro che si sono sottoposti ad un test della Frequenza Cardiaca Massima già conoscono la propria FCM(MHR). In caso contrario, la formula in basso può essere utile per formulare un'ipotesi fondata:

MHR = (220 - età)

Esempio: Età : 20 anni

MHR: $220 - 20 = 200$

Ad esempio, la frequenza corrente del battito cardiaco è 150, quindi la percentuale che verrà visualizzata è 75%.

EXERCISE ZONE (BPM)

GRASSI CHE VENGONO
BRUCIATI

GLICOGENI CHE
VIENE BRUCIATO

ETA →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Zone 3	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
RENDIMENTO 80-95% MHR	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
Zone 2	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
FITNESS 65-80% MHR	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
Zone 1	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
SALUTE 50-65% MHR	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a

INSTALLAZIONE BATTERIA

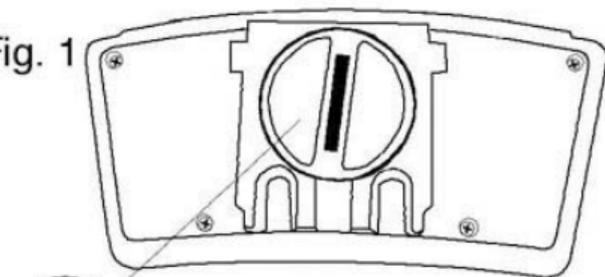
Computer

Togliere il coperchio della batteria dal fondo del computer usando una moneta. Installare la batteria a 3 V con il polo positivo (+) verso il coperchio e rimettere il coperchio come indicato in figura 1.

Trasmettitore

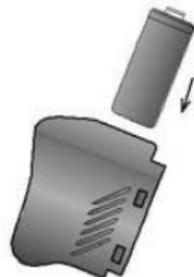
Installare la batteria a 12 V nel trasmettitore con il polo positivo (+) verso il coperchio della batteria. Reinstallare il coperchio con una moneta verificando che sia ben chiuso per evitare perdite, come indicato in Fig. 2.

Fig. 1



Batteria computer
(3v/CR2032)

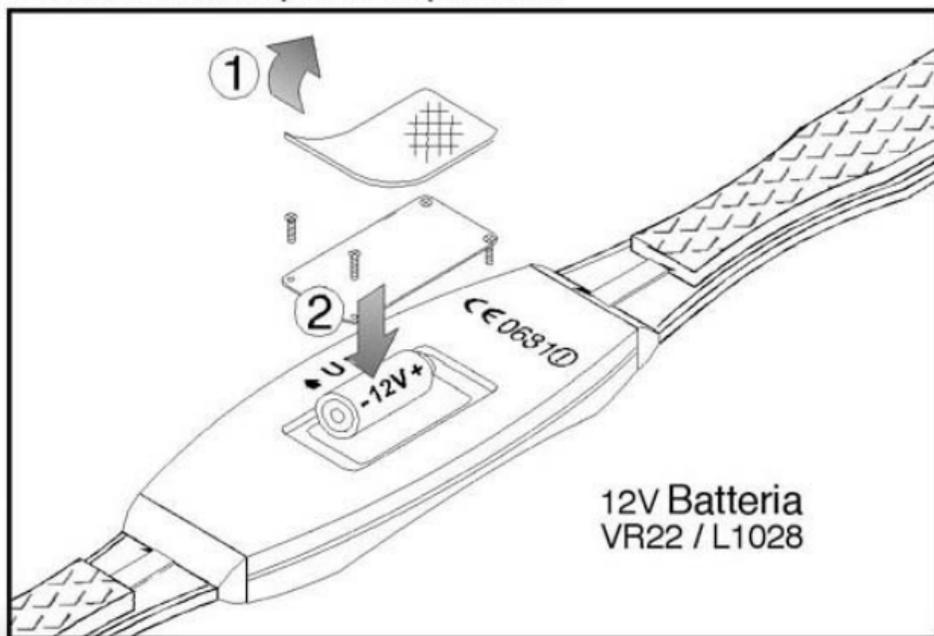
Fig. 2



Batteria trasmettitore
(12v/VR22/L1028)

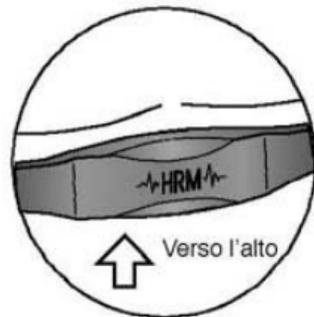
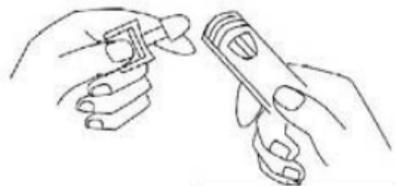
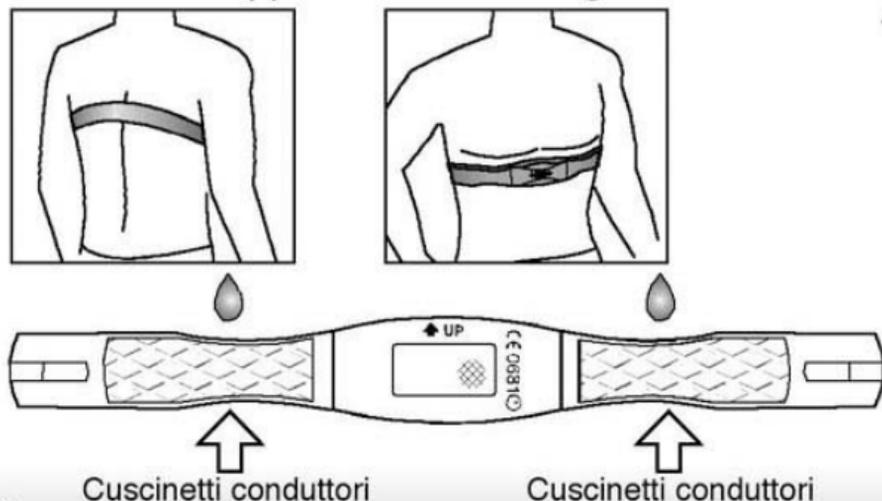
Cinghia di trasmissione

Inserire la batteria da 12V nel trasmettitore come mostrato nella figura. Il polo positivo (+) dovrebbe essere rivolto verso il marchio CE. Rimettere la copertura di metallo usando un cacciavite e poi attaccare una piastra di gomma adesiva sulla parte superiore.



COME INDOSSARE LA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Sistemare la cinghia elastica in modo che aderisca bene al torace, proprio sotto i muscoli pettorali. Inumidire i cuscinetti conduttori della cinghia con la saliva o il gel ECG (disponibile presso la propria farmacia locale) per assicurare sempre un buon contatto con la pelle. Posizionare la cinghia di trasmissione verso l'alto come rappresentato nella figura.



STAFFA DI MONTAGGIO

Applicare la staffa di montaggio sulla destra del manubrio usando un cacciavite, come illustrato nelle Figure 2 e 3. Assicurarsi che la staffa di montaggio sia ben fissata e che non scivoli sul manubrio usando i listelli di gomma in dotazione. Regolare la posizione della staffa di montaggio

come indicato nella Figura 4 e fissarla serrando saldamente le 3 viti.

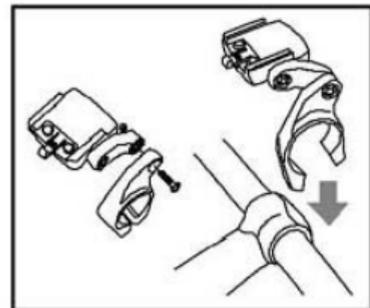
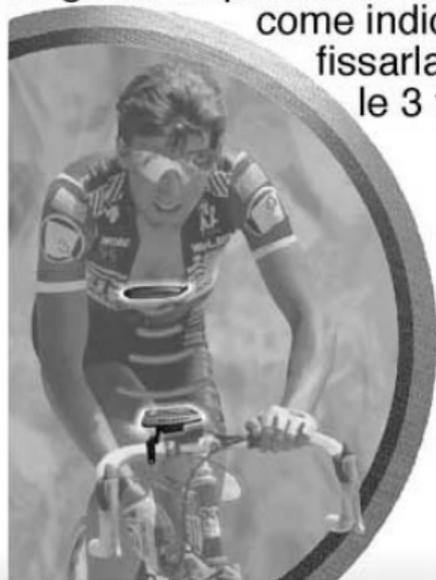


Fig.2

Fig.3

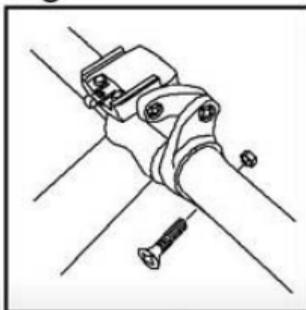
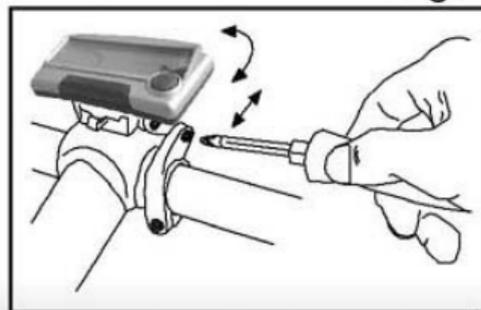


Fig.4



INSTALLAZIONE TRASMETTITORE

Fissare il magnete sul raggio della ruota anteriore usando la vite in dotazione e applicare il trasmettitore sulla forcella destra usando gli attacchi per i cavi come illustrato in Figura 5. Assicurarsi che l'arco del magnete intersechi il segno di allineamento sul trasmettitore con una distanza di 2 mm, come indicato in Figura 6.

Fig.5

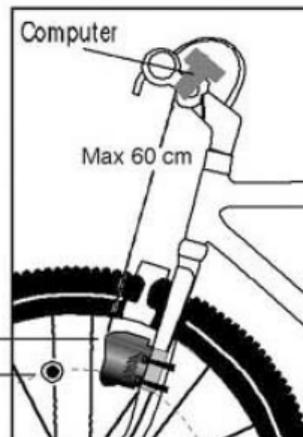
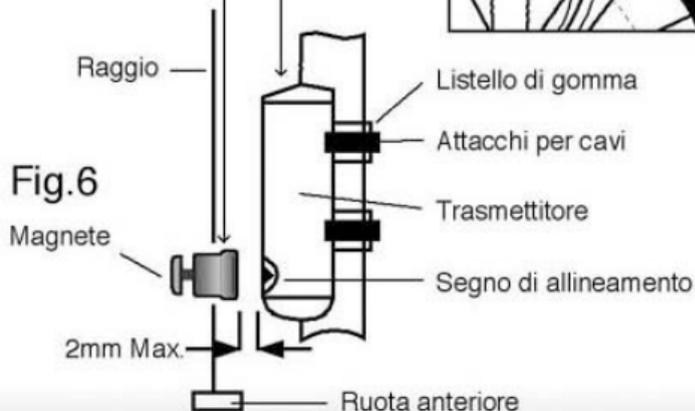


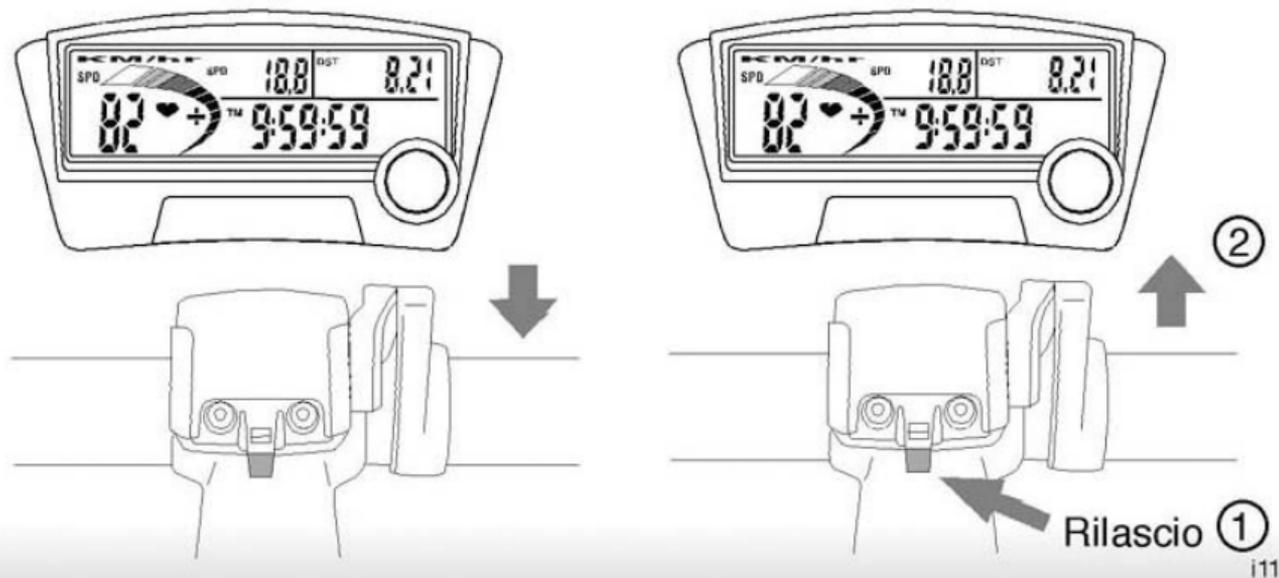
Fig.6



COMPUTER

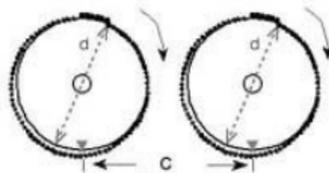
Far scorrere il computer sulla staffa di montaggio fino a che non scatta saldamente in posizione. Per estrarre il computer premere il pulsante di rilascio come indicato in Fig. 7.

Fig. 7



INSERIMENTO MISURA DELLA RUOTA

Premere il pulsante "POWER". In caso contrario, dopo la sostituzione della batteria comparirà il fattore di default ruota 2124: è questa l'impostazione corretta per una gomma standard di 700x25. Premere subito il pulsante "Mode" per confermare l'impostazione. Per avere una misura specifica della ruota, moltiplicare il diametro della ruota (d) in millimetri per 3,1416 determinando così il fattore ruota C da impostare nel computer. Appena il display visualizza 2124, attendere 4 secondi che la cifra a destra inizi a scorrere e premere il pulsante "Mode" per impostare la cifra corretta. A questo punto inizia a scorrere la cifra successiva a sinistra. Ripetere il procedimento fino alla corretta impostazione di tutte le 4 cifre secondo le dimensioni della ruota.



Distanza in millimetri per un giro

Per maggiore comodità si può fare riferimento alla tabella dei fattori di impostazione per i vari diametri delle ruote.

Diametro Ruota d	Fattore Ruota c
20"	----- 1596
22"	----- 1759
24"	----- 1916
26" (650A)	----- 2073
26.5" (Tubulare)	----- 2117
26.6" (700x25C)	----- 2124
26.8" (700x28C)	----- 2136
27" (700x32C)	----- 2155
28" (700B)	----- 2237
(Con Copertone)	
ATB 24"x1.75	----- 1888
ATB 26"x1.4	----- 1995
ATB 26"x1.5	----- 2030
ATB 26"x1.75	----- 2045
ATB 26"x2 (650B)	----- 2099
27"x1	----- 2136
27"x1 1/4	----- 2155

SELEZIONE KM/MIGLIA

Dopo aver inserito le dimensioni della ruota, appariranno alternativamente le sigle KM e M: premere il pulsante mode per confermare la selezione. L'unità passa quindi alla selezione del formato 12 ore o 24 ore.

IMPOSTAZIONE OROLOGIO

Dopo la selezione KM e Mile, compaiono alternativamente le sigle 12H o 24H: premere il pulsante "Mode" per confermare la selezione. Le cifre delle ore iniziano a scorrere: premere il pulsante "Mode" per confermare. Inizierà quindi a scorrere anche la cifra dei minuti: premere di nuovo il pulsante "Mode" per confermare.

CONTROLLO DELL'INSTALLAZIONE

Controllare la corretta installazione della staffa e del trasmettitore premendo il pulsante del computer per accendere il display e il sistema senza fili. Se l'installazione è corretta, facendo girare la ruota anteriore verrà visualizzata sul computer la velocità.

AVVIO / ARRESTO

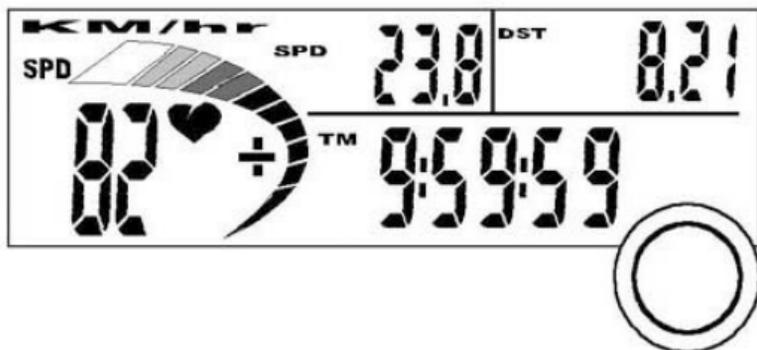
Premere il pulsante per accendere il display e il sistema senza fili: il computer inizierà automaticamente a contare tutti i dati solo durante il percorso, fermando il conteggio quando la bicicletta si ferma. Per risparmiare la batteria, il computer si spegne automaticamente quando la bicicletta rimane inutilizzata per più di 5 minuti.

COMPARATORE DI VELOCITA'

Sulla destra della velocità compare il segno “+” o “-”. “+” indica che la velocità è maggiore rispetto alla velocità media del ciclista (AVS) mentre “-” indica che la velocità è inferiore.

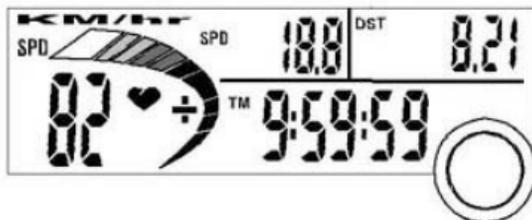
FREQUENZA CARDIACA CORRENTE

La Frequenza Cardiaca corrente e il simbolo del “Cuore” vengono visualizzati sulla sinistra del display a cristalli liquidi. Il simbolo del cuore lampeggia quando dalla cintura di trasmissione arriva il segnale del battito cardiaco. Se non arriva nessun segnale, il Simbolo del Cuore () smette di lampeggiare e compare uno “0”.



IL DISPLAY DEL COMPUTER

Vengono visualizzati la velocità corrente (SPD), la distanza di percorso (DST), il timer di percorso (TM) e il comparatore di velocità (+ o -).



Premere il tasto "Mode" per passare al display di un'altra funzione.

Vengono visualizzati la velocità corrente (SPD), la velocità media (AVS), la velocità massima (MXS) e il comparatore di velocità (+ o -).



Tasto "Mode"

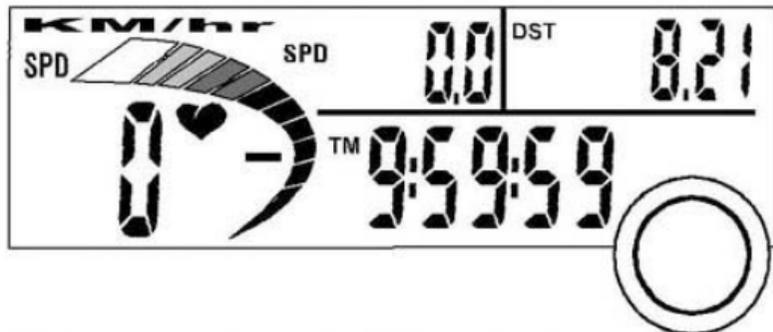
Premere di nuovo il tasto "Mode" per passare al display di un'altra funzione.

Vengono visualizzati la velocità corrente (SPD), l'orologio (CLK), la distanza totale (ODO) e il comparatore di velocità (+ o -).

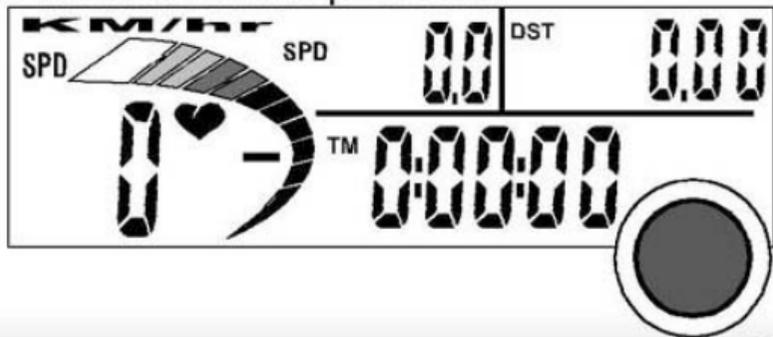


Tasto "Mode"

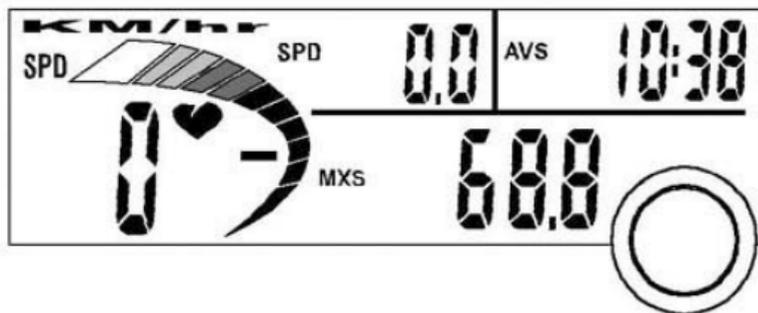
RESET DATI DI PERCORSO (DST & TM)



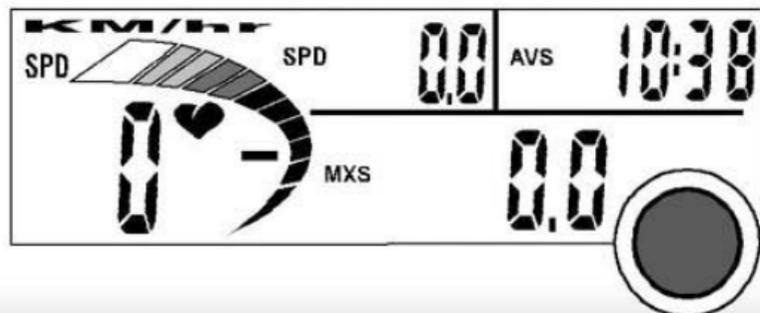
Premere il pulsante “Mode” sul display SPD, DST e TM tenendolo premuto per 3 secondi: i due dati relativi alla distanza di percorso (DST) e al timer di percorso (TM) verranno entrambi azzerati. Il computer sarà quindi pronto per registrare i dati di un nuovo percorso.



RESETTAGGIO VELOCITA' MASSIMA (MXS)

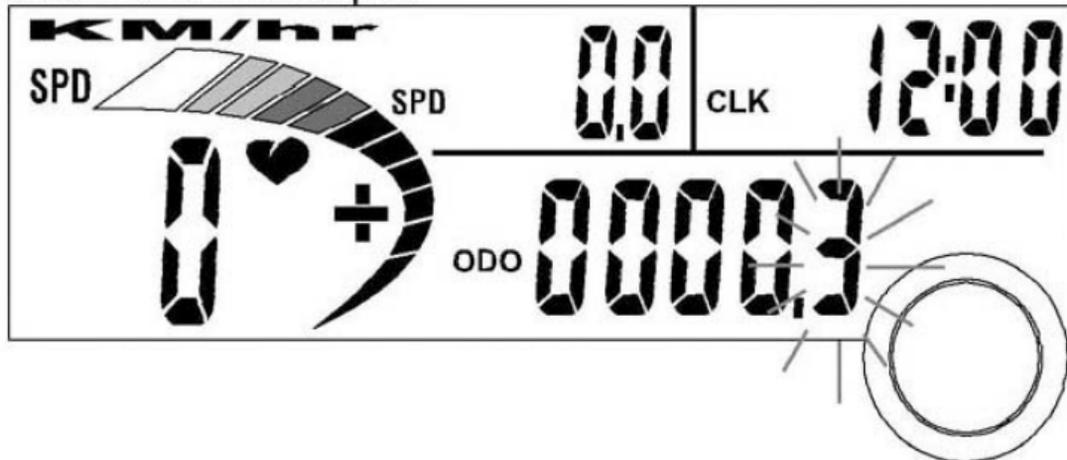


Premere il tasto “Mode” sul display della massima velocità (MXS) e tenerlo premuto per 3 secondi. La velocità massima (MXS) verrà azzerata.



FUNZIONE DI MEMORIA DEL CONTACHILOMETRI

“Si raccomanda di prendere nota delle cifre del contachilometri prima di cambiare le batterie del computer in quanto tutti i dati vengono cancellati con la sostituzione delle pile.”



Dopo l'impostazione dell'orologio premere il pulsante "Mode" e passare alla modalità ODO. Tenere premuto per 3 secondi e iniziare l'impostazione del contachilometri mentre la prima cifra inizia a scorrere. Premere il pulsante "Mode" per confermare la cifra che interessa e continuare impostando tutte le 5 cifre. Ripetere l'impostazione in caso di inserimento di cifre errate.

MALFUNZIONAMENTO E PROBLEMI

Non viene visualizzata la frequenza cardiaca

La cintura del trasmettitore non è posizionata correttamente
I cuscinetti conduttori sono sporchi o non sono stati umidificati prima dell'uso.
Interferenza atmosferica o RF
Controllare o sostituire la batteria del trasmettitore

Viene visualizzata la frequenza cardiaca sbagliata

I cuscinetti conduttori sono sporchi o non sono stati umidificati prima dell'uso.
La cintura elastica è allentata
Batterie scariche
Interferenza atmosferica o RF

Indicazione imprecisa della massima velocità

Interferenza atmosferica o RF sconosciuta

Nessuna indicazione sul tachimetro

Errore di allineamento magnete/trasmettitore.
Controllare la batteria e correggere l'installazione.

Indicazione errata sul tachimetro

Interferenza RF dalla cintura del trasmettitore
Non tenere il corpo troppo vicino al computer (> 30 cm)

Display nero

Temperatura troppo alta o display esposto per troppo tempo alla luce diretta del sole.

Nessuna indicazione della distanza di percorso

Verificare il corretto allineamento sensore/magnete
Verificare la batteria e la corretta installazione

Il display visualizza cifre irregolari

Togliere la batteria del computer e reinstallarla