INTRODUZIONE

AVVERTENZA: Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di fitness. Un computer da polso non è un dispositivo medico. E' uno strumento d'allenamento pensato per misurare e visualizzare la frequenza cardiaca.

USATE UN METODO DI ALLENAMENTO ACCURATO

Tutti gli esperti concordano nel sostenere che il cuore sia il muscolo più importante del corpo e, come tutti i muscoli, debba essere esercitato regolarmente per restare forte ed efficiente. Ma come potete stabilire se state esercitando il vostro cuore in maniera al tempo stesso sicura ed efficace? Fortunatamente il cuore stesso vi fornisce delle informazioni-chiave che vi saranno d'aiuto nel valutare l'efficacia e il grado di sicurezza del vostro metodo di allenamento. La vostra frequenza cardiaca, che è espressa da un solo numero (battiti al minuto, BPM), è un costante rendiconto dello stato di salute del vostro corpo. La vostra frequenza cardiaca vi dirà con che velocità state usando energia o se il vostro allenamento è troppo pesante o troppo leggero. Ovviamente, il vostro corpo non trae benefici dall'allenamento se la vostra frequenza cardiaca è troppo bassa. Se è troppo alta, correte il rischio di infortuni o di soffrire di affaticamento. Non importa se il vostro fine è quello di vincere incontri atletici, perdere peso o semplicemente migliorare le vostre condizioni fisiche generali. Ciò che importa è che potete raffinare il vostro metodo di allenamento mantenendo la vostra frequenza cardiaca entro un certo obiettivo di frequenza cardiaca (Target Zone). A tal fine, ovviamente avete bisogno di conoscere con precisione la vostra frequenza cardiaca in ogni momento del vostro allenamento. La moderna tecnologia ci ha consentito di offrirvi computer da polso elettronici senza fili. Monitorare la propria frequenza cardiaca con uno di questi computer è facile e divertente.

CONOSCETE I VOSTRI LIMITI E DETERMINATE LA VOSTRA PERSONALE ZONA DI ESERCIZIO

Le zone di esercizio vengono fissate regolando la frequenza cardiaca massima e minima. Questi limiti costituiscono una certa percentuale della vostra Frequenza Cardiaca Massima (MHR). Può darsi che già conosciate la vostra Frequenza Cardiaca Massima se siete atleti accaniti o se l'avete già testata. In caso contrario, la formula seguente vi aiuterà a fare un'ipotesi fondata:

MHR = 220-(la vostra età)
Per es. età: 20
MHR: 220-20=200
Per esempio, se l'attuale frequenza cardiaca è 150, verrà visualizzato 75%.

ZONA DI ESERCIZIO (BPM)

	ETÀ →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
GRASSI BRUCIATI	Zone 3 PERFORMANCE 50-95% MHR Percentuale di frequenza massima 190-bpm-160	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
	Zone 2 FITNESS 65-80% MHR Percentuale di frequenza massima 160-bpm-130	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100
CALORIE BRUCIATE	Zone 1 SALUTE 50-65% MHR Percentuale di frequenza massima 130-bpm-100	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 87

FUNZIONI Se necessario, potete consultare la tabella sulla scatola.

1. Frequenza cardiaca
2. Impostazione della frequenza cardiaca massima (MHR) in base all'età
3. % di MHR
4. Orologio
5. Selezione 12/24 ore
6. Cronometro automatico
7. Azzeramento automatico del cronometro
8. Azzeramento manuale del cronometro
9. Target Zone minima-massima programmabile
10. Allarme del limite superiore di frequenza selezionabile
11. Possibilità di riprogrammare la Target Zone
12. Allarmi sonori per la Target Zone
13. Allarme di pericolo per MHR
14. 3 diversi allarmi sonori (limite superiore/ inferiore/ MHR)
15. On/ off suoneria di allarme
16. Display retro-illuminato
17. Calorie
18. Suonerie abbinate ad ogni pulsante

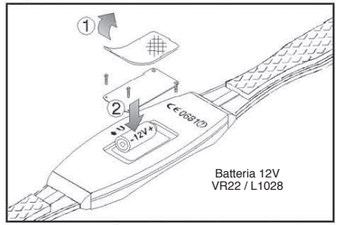
- Misurazione della frequenza cardiaca ECG
- Facile utilizzo azionando direttamente i pulsanti
- Tutte le informazioni sulla frequenza cardiaca visualizzate sul display
- Attacco rapido per bicicletta
- Trasmissione dei dati senza fili
- Resistente all'acqua
- Ampio display LCD

INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

Orologio del computer
Togliere il coperchio posteriore del computer con un cacciavite, installare la batteria a 3 V col polo positivo (+) rivolto verso l'alto e riposizionare il coperchio. Togliere la batteria e reinserirla se sul display LCD appaiono cifre irregolari. Ciò resetterà ed avvierà nuovamente il microprocessore del computer.

Batteria 3V CR2032

Cintura di trasmissione
Inserire la batteria a 12 V nel trasmettitore come in figura. Il polo positivo (+) deve essere posizionato verso il marchio CE. Riposizionare la copertura metallica con un cacciavite, poi attaccarvi sopra una targhetta elastica adesiva.



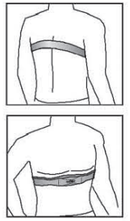
Batteria 12V VR22 / L1028

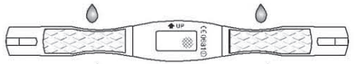
Non eliminare le batterie assieme ai rifiuti domestici.

COME INDOSSARE LA CINTURA di TRASMISSIONE

Regolare la cintura elastica in modo che aderisca al torace appena sotto i muscoli pettorali. Inumidire gli elettrodi del trasmettitore con saliva o con gel ECG (disponibile in farmacia), così da assicurare un buon contatto con la pelle in ogni momento.

Posizionare la cintura di trasmissione verso l'alto come in figura.

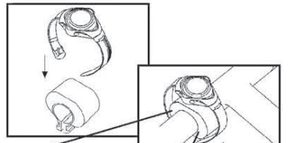


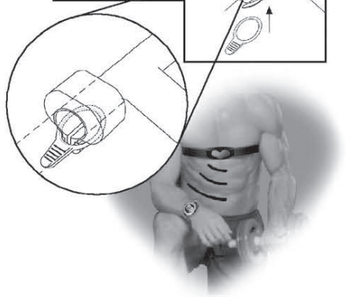


elettrodi elettrodi

COME USARE L'OROLOGIO

Il computer può essere indossato sul polso come un orologio o fissato al manubrio della bicicletta con l'attacco opzionale. Tenere il computer e il trasmettitore entro una distanza operativa massima di 60 cm.





PROBLEMI, POSSIBILI CAUSE E RIMEDI

Problema	Possibile(i) causa(e) e rimedi
Non viene visualizzata nessuna frequenza cardiaca	-La cintura di trasmissione non èposizionata correttamente -Gli elettrodi sono sporchi o non sono stati inumiditi prima dell'uso -Interferenza atmosferica o da radiofrequenza -Controllare o sostituire la batteria del trasmettitore
Viene visualizzata una frequenza cardiaca errata	-Gli elettrodi sono sporchi o non sono stati inumiditi prima dell'uso -La cintura elastica è allentata -Le batterie sono scariche -Interferenza atmosferica o da radiofrequenza
Il display si spegne	-La batteria del computer è scarica. Sostituirla immediatamente.
Cifre irregolari sul display	-Togliere la batteria del computer e reinserirla

ACCESSORI

Cardiofrequenzimetro

Ganascia di supporto

Cintura elastica

Batteria del trasmettitore (12V/VR22/L1028)

Batteria del computer (3V / CR2032)

Cintura di trasmissione

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

Pulsante "A" (MODE)
Premere questo pulsante per selezionare la modalità CLOCK (orologio) o PULSE (cardiofrequenzimetro)

Pulsante "B" (ALM)
Premere questo pulsante per selezionare allarme On/Off

Pulsante "C" (SET)
Premere questo pulsante per selezionare l'allarme relativo alla propria Target Zone SUPERIORE-INFERIORE
o solo SUPERIORE

Pulsante "D" (LIGHT)
Premere questo pulsante per retro-illuminare il display.

COME IMPOSTARE UNA ZONA DI ESERCIZIO

(1) Per accendere il computer, premere e tenere premuti entrambi i pulsanti B e C fino alla visualizzazione dei settori.

(2) Inserire la propria età
Verrà visualizzata l'età per default; premere il pulsante "B" per regolare il numero desiderato al posto di quello lampeggiante. Premere il pulsante "C" per confermare. Ripetere le suddette procedure per la digitazione successiva.

(3) Regolare la target zone inferiore-superiore di esercizio
Una volta inserita l'età, il cardiofrequenzimetro calcolerà automaticamente la Frequenza Cardiaca Massima (MHR)

Limite superiore – Premere il pulsante "B" per regolare il numero desiderato al posto di quello lampeggiante. Premere il pulsante "C" per confermare. Ripetere le suddette procedure per la digitazione successiva.

Limite inferiore – Il limite inferiore visualizzato per default sarà 40. Premere il pulsante "B" per regolare il numero desiderato al posto di quello lampeggiante. Premere il pulsante "C" per confermare. Ripetere le suddette procedure per la digitazione successiva.

Zona 1 – Salute (50%-65% del MHR)
Questa zona di esercizio è pensata per lunghe sessioni di allenamento a bassa intensità. Esercitandosi in questa zona si migliorerà il proprio stato di salute sia fisico che mentale.

Zona 2 – Fitness (65%-80% del MHR)
Questa zona di esercizio è usata dagli atleti che desiderano aumentare la propria forza e migliorare la propria resistenza bruciando al tempo stesso un maggior numero di calorie.

Zona 3 – Performance (80%-95% del MHR)
Questa zona di esercizio è ideale per sessioni di allenamento brevi e molto intense. Gli atleti che praticano sport a livello agonistico usano questa zona per acquisire maggiore velocità e potenza. Esercitandosi in questa zona si creerà un "debito d'ossigeno" e si aumenterà il livello di acido lattico nel tessuto muscolare.

REGOLARE L'OROLOGIO

La modalità per settare l'orologio si attiva non appena è stata regolata la zona di esercizio.

(1) Selezione del formato 12-24 ore. Premere il pulsante "B" per selezionare la modalità 12 o 24 ore e confermare la propria scelta col pulsante "C".

(2) Impostazione dell'ora. Usare il pulsante "B" per inserire l'ora e confermare premendo il pulsante "C". Ripetere la stessa procedura per l'impostazione dei minuti.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI

Premere e tenere premuti entrambi i pulsanti B e C finché i segmenti lampeggiano. Verrà visualizzata di nuovo l'età per default, poi si dovranno eseguire le procedure precedenti per inserire i dati corretti.

Ora il computer è pronto all'uso. Premere e tenere premuto il pulsante "A" per cambiare tra modalità CLOCK (orologio), modalità CARDIOFREQUENZIMETRO con cronometro e modalità CARDIOFREQUENZIMETRO con calorie.

Modalità **OROLOGIO** — Modalità **CARDIOFREQUENZIMETRO** con **CRONOMETRO** — Modalità **CARDIOFREQUENZIMETRO** con **CALORIE**

FREQUENZA CARDIACA ATTUALE

L'attuale frequenza cardiaca viene visualizzata sulla riga superiore del display LCD. Il simbolo "cuore" nell'angolo superiore sinistro lampeggia quando il segnale del battito cardiaco viene ricevuto dalla cintura di trasmissione.
Se non viene ricevuto nessun segnale, il Simbolo ( ) smette di lampeggiare e vengono visualizzati i dati relativi all'ultimo battito.

PERCENTUALE DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA (MHR)

I numeri indicano la percentuale che l'attuale frequenza cardiaca rappresenta rispetto alla frequenza cardiaca massima di sicurezza (MHR), calcolata in base all'età.
Per es. età: 20
MHR: 220-20=200
Per esempio, se l'attuale frequenza cardiaca è 150, verrà visualizzato 75%.

ALLARME DI PERICOLO

L'allarme di pericolo (4 bip al secondo) si attiverà quando si raggiungerà il 99% o più del MHR.

CRONOMETRO AUTOMATICO

Il cronometro si attiverà automaticamente ogniqualvolta il segnale del battito cardiaco verrà ricevuto in modalità CARDIOFREQUENZIMETRO. Registra la durata totale dell'esercizio finché si indossa la cintura toracica e si è in modalità CARDIOFREQUENZIMETRO.

AZZERAMENTO AUTOMATICO DEL CRONOMETRO

Quando il computer è in modalità CARDIOFREQUENZIMETRO e non riceve nessun segnale per 5 minuti, passerà automaticamente alla modalità Orologio. Verrà dunque azzerata la durata registrata dell'esercizio.

Il cronometro può anche essere azzerato manualmente tenendo premuto il pulsante B per 2 secondi.

MISURATORE AUTOMATICO DELLE CALORIE

Il consumo approssimativo di energia, espresso in calorie, nel tempo dell'esercizio sarà conteggiato automaticamente ogniqualvolta il segnale del battito cardiaco verrà ricevuto in modalità cardiofrequenzimetro.

I dati relativi al consumo di calorie verranno azzerati automaticamente ogni volta che sarà azzerato il cronometro.

3 DIVERSI ALLARMI SONORI

Premere il pulsante B (ALM) per selezionare allarme On/Off col simbolo di allarme ( ).
1 bip al secondo quando l'attuale frequenza cardiaca è al di sotto del limite **INFERIORE**
2 bip al secondo quando l'attuale frequenza cardiaca è al di sopra del limite **SUPERIORE**
4 bip al secondo quando l'attuale frequenza cardiaca raggiunge il 99% o più del MHR.

SELEZIONE DELL'ALLARME TARGET ZONE (o)

Premere il pulsante C (SET) per la selezione ( ). L'allarme si attiverà se l'attuale frequenza cardiaca è al di sopra o al di sotto del limite SUPERIORE-INFERIORE.
( ) L'allarme si attiverà solo se l'attuale frequenza cardiaca è al di sopra del limite SUPERIORE.

RICHIAMARE LA TARGET ZONE

Premere e tenere premuto il pulsante C finché la target zone viene visualizzata sul display.

OROLOGIO

L'ORA e i MINUTI vengono visualizzati sul display inferiore, mentre i SECONDI vengono visualizzati sul display superiore tramite il movimento di una barretta.

CE 0681

COMPUTER DA POLSO "FITNESS"

CON CARDIOFREQUENZOMETRO
SISTEMA TRASMISSIONI DATI SENZA FILI

18 FUNZIONI

MANUALE D'ISTRUZIONE