NOWLEY

MANUALE DI ISTRUZIONE 86227

Manuale di istruzioni PL3200 Cardio Frequenzimetro con Pedometro

1 D
1.
1.
1.
2 O
2.
2.
2.

3 M
3.
3.

4 M
4.
4.
4.
4.

5 M
5.
5.

5.
5.

TABELLA

escrizione Generale 1
.1 Panoramica prodotto 1
.2 Funzioni 2
.3 Specifiche di sistema 2
perativitá 3
.1 Panoramica della funzionalità dei pulsanti 3
.2 Visualizzazione delle differenti Modalità 5
.3 Funzioni Generali 6
2.3.1 Funzione Automatica 6
2.3.2 Schermata iniziale 6
lodalità Orario 6
.1 VisualizzazioneOrario 6
.2 Messa a punto Ora e data 7
3.2.1 Orario 1 7
3.2.2 Fuso orario 2 11
lodalità Cardio Frequenzimetro (HRM) 12
.1 HRM operatività 12
.2 Indice di Massa Corporea(BMI) 14
.3 Messa a punto Informazioni personali 14
.4 Risoluzione dei problemi 16
4.4.1 Attenzioni quando si misura la frequenza cardiaca 16
4.4.2 Impossibilità a rilevare la frequenza cardiaca 16
lodalità Pedometro 17
.1 Funzione Attivazione / Disattivazione Pedometro 17
.2 Visualizzazione conteggio passi / distanza /
tempo trascorso / Calorie bruciate 17
.3 Messa a punto Dati Personali Pedometro 18
.4 Risoluzione dei problemi 19
5.4.1 Perché non è possibile impostare un Obiettivo Passi? 19
5.4.2 Perché non è corretta la dista
5.4.3 Perché c'è un improvviso aum
5.4.4 Perché il numero di passi sem
6 Modalità cronometro ....
6.1 Come controllare il tempo trascors
6.2 Come misurare l'intertempo ....
6.3 Come verificare due sessioni di ten
7 Modalitàdi registrazioni giornaliera ....
8 Modalità archivio ....
8.1 Come controllare la precedente reg
8.2 Come eliminare le voci archiviate .
9 Modalità suoneria ....
9.1 Allarme On / Off ....
9.2 Attivare/disattivare la suoneria .....
9.3 Messa a punto Allarme ....
10 Modalità Countdown Timer ....
10.1 Funzionamento Countdown Timer
10.2 Messa a punto Countdown Timer .
11 Appendice ....
11.1 Relazione tra percentuale di MHR
11.2 BMI ....

nza rilevata?................................19
nento dei passi rilevati?.................19
nbra poco preciso?........................20
....20
o...20
....20
mpo..20
....21
....22
gistrazione 22
....22
....24
....24
....24
....24
....25
....25
....26
....27
e Grasso bruciato.........................27
....28

1 Descrizione Generale

1.1 Panoramica prodotto

Questo prodotto è progettato per monitorare la frequenza cardiaca e conteg dei passi. Sulla base dei dati personali preimpostati, si determinerà il consumo calorico.

E' pertanto necessario inserire i dati personali quali età, sesso, altezza, peso e RHR (frequenza cardiaca a riposo), limiti di frequenza cardiaca massim e minima, etc nel menu delle impostazioni prima di utilizzare l'orologio.

Se la frequenza cardiaca è al di sotto o al di sopra dei limiti di frequenza cardiaca preimpostati, l'orologio ve lo ricorderà con un segnale acustico e lo schermo diventerà lampeggiante segnalandovi la necessità di modificare l'intensità dell'esercizio per mantenerela frequenza cardiaca all'interno dell'ar di riferimento. In questo modo, vi aiuterà a raggiungere il miglior risultato possibile nel vostro allenamento. Il consumo di calorie e di grassi (kcal / FAT) durante l'esercizio fisico viene rilevato in base alla frequenza cardiaca testata ed alle informazioni personali pre-impostate.

Questo prodotto non è adatto solo per sportivi professionisti e dilettanti, ma anche per chi vuole mantenersi in forma attraverso l'esercizio fisico.

IMPORTANTE Questo prodotto è stato progettato solo per allenamentied attività motoria e pertanto non può essere utilizzato per un preciso scopo medi

1.2 Funzioni

1. Calendario: anno 2000 ~ 2099 anno / mese / data / giorno della settimana
   Orario: ore / minuti / secondi con formato 12/24 ore
2. Doppio Orario: tempo di visualizzazione in due diversi fusi orari.
3. Allarme giornaliero: attivabile/disattivabile (disattivato come impostazion predefinita).
4. Allarme orario: attivabile/disattivabile (disattivato come impostazione predefinita).
5. Misurazione frequenza cardiaca: Utilizzando gli stessi principi, come un ECG, per determinare la frequenza cardiaca e la percentuale della frequenza cardiaca massima.

6. BMI: Calcolare l'Indice di Massa Corporea (BMI) in base all'altezza e al peso di un individuo.
7. Pedometro
   - (1) Range Passi: 0 ~ 999999
   - (2) Distanza: 0 ~ 9999,99 km
   - (3) Calorimetro: 0 ~ 99999.9kcal
   - (4) Durata : 0 ~ 1440min
   - (5) Obiettivo passi raggiunto: avviso con segnale acustico
   - (6) Pedometro Intelligente
8. Memorizzazione dei dati del Pedometro: Fino a 30 memorizzazioni. Ogni voce può essere selettivamente eliminata.
9. Cronometro
   - (1) RangeCronometro 23h59m59s
   - (2) Misurazione Intertempo
   - (3) RangeConto alla rovescia di 23h59m59s
   - (4) Luce EL Retroilluminazione

1.3 Specifiche di sistema

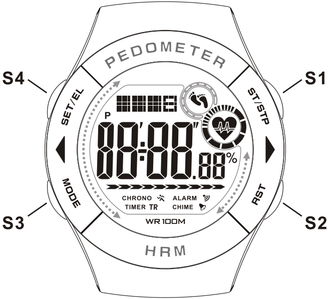
- Batteria: CR2032 (3V, 210mAh)
- durata della batteria in base alle seguenti condizioni:
- utilizzo medio di EL retroilluminazione per giorno: 10 secondi, funzionamento allarme giornaliero: 20 secondi
- uso quotidiano medio del monitoraggio della frequenza cardiaca: una volta al giorno, 30 secondi di durata.
  - (1) con pedometro 8 ore al giorno, è di 9 mesi la durata della batteria
  - (2) con pedometro 4 ore al giorno, è 16 mesi la durata della batteria
  - (3) con pedometro 2 ore al giorno, è di 26 mesi la durata della batteria
  - (4) con pedometro 1 ora al giorno, è di 37 mesi la durata della batteria
- uso quotidiano frequente del monitoraggio della frequenza cardiaca: 10 volte al giorno, 30 secondi di durata
  - (1) con pedometro 8 ore al giorno, è di 9 mesi la durata della batteria
  - (2) con pedometro 4 ore al giorno, è di 15 mesi la durata della batteria

(3) con pedometro 2 ore al giorno, è di 22 mesi la durata della batteria
(4) con pedometro 1 ora al giorno, è di 30 mesi la durata della batteria

- Precisione di monitoraggio della frequenza cardiaca: ± 2% / ± 1bpm (test basato su condizioni standard, escludendo le anomalie della frequenza cardiaca).
- Precisione di contapassi: ≥90%
- Resistenza all'acqua: 10ATM
- Temperatura di esercizio: 0℃～50℃

2 Operatività

2.1 Panoramica della funzionalità dei pulsanti


S4
S1
PEDOMETER
SET/EL
ST/STP
P
88'88"88%
CHRONO
ALARM
TIMER TR
CHIME
MODE
RST
WR100M
S3
S2
HRM

Pulsante
S1 **（ST/STP）**
S2 **（RST）**
S3 **（MODE）**
S4 **（SET/EL）**

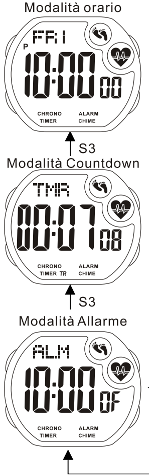
Avviso: In
display LCD
prega di ten
Se i pulsant
visualizzazi

Funzione
Consente di attivare / disattivare l'allarme, cronometro, conto alla rovescia, contapassi e cardiofrequenzimetro In modalità Archivio, premere S1 per visualizzare voce successiva del ciclo di menu In modalità Messa a punto, premere S1 per aumentare il valore unitario o tenere premuto per avviare l'avanzamento veloce
In modalità cronometro, consente di scegliere tra il cronometro e la funzione SPL (intertempo) e permette il reset del Cronometro. In modalità Orario, premere S2 per la visualizzazione della data. In modalità HRM, premere S2 per visualizzare il BMI In modalità conto alla rovescia, premere S2 per azzerare il timer per impostazione precedente. Durante la messa a punto, premere S2 per diminuire valore unitario o tenere premuto per diminuire velocemente
Non in modalità di messa a punto, premere S3 per scegliere tra le diverse modalità. Durante la messa a punto, permette di selezionare le differenti voci da modificare.
In modalità Archivio, premere S4 per visualizzare voce precedente del ciclo di menu Non in modalità di messa a punto, premere S4 per visualizzare la luce EL per 3 secondi Non in modalità di messa a punto, tenere premuto per 2 secondi per accedere alla modalità di messa a punto.

qualsiasi modalità, premendoi 4 pulsanti contemporaneamente, il
si attiverà completamente. Se è necessario resettare l'orologio, si
ere premuti i quattro pulsanti contemporaneamente per 4 secondi.
i vengono premuti per meno di quattro secondi, l'orologio tornerà alla
one precedente, non resettato.

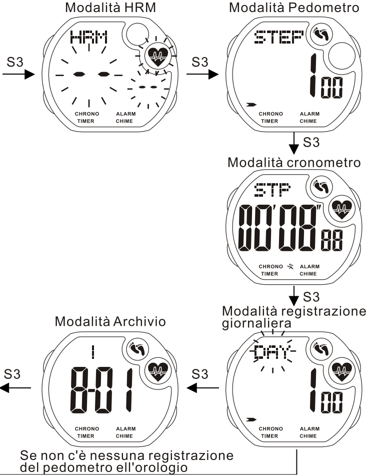
2.2 Visualizzazione de

Ci sono un totale di 8
precedentemente i dati


Modalità orario
FRI
P
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
S3
Modalità Countdown
TMR
00:07 08
CHRONO
TIMER TR
ALARM
CHIME
S3
Modalità Allarme
ALM
10:00 0F
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

lle differenti Modalità

modalità differenti. (Ma se non sono stati salvati
del Pedometro, la modalità Archivio non verrà mostrata).


Modalità HRM
Modalità Pedometro
S3
HRM
STEP
100
CHRONO
ALARM
TIMER
CHIME
S3
Modalità cronometro
STP
00'08"88
S3
Modalità registrazione giornaliera
Modalità Archivio
DAY
100
1
8-01
S3
S3
Se non c'è nessuna registrazione del pedometro ell'orologio

2.3 Funzioni Generali

2.3.1 Funzione Automatica

1. Durante la messa a punto all'interno di ciascuna
   nessunpulsante viene premuto per 20 secondi, l'i
   automaticamente salvata e l'orologio uscirà dalla
2. In modalità allarme, modalità di registrazione gior
   archivio, se nessunpulsante viene premuto per 1
   automaticamente alla modalità Orario.

2.3.2 Schermata iniziale

Quando si entra nella modalità Pedometro o Registr
Archivio, il display mostrerà i dati preesistenti di Pedo
Giornaliera e Archivio.

3 Modalità orario

3.1 Visualizzazione Orario

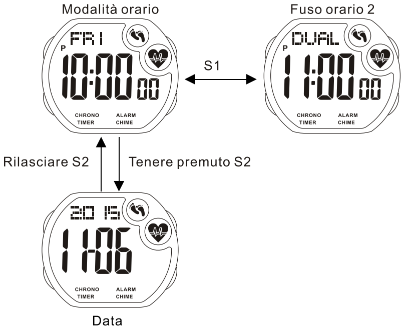
Ci sono due fusi orari: primo fuso orario e secondo f
Premere S1 per passare dal fuso 1 al fuso 2.
Nel primo fuso orario, tenere premuto il pulsante S2

modalità, se
mpostazione verrà
modalità di messa a punto.
rnaliera e modalità di
minuto, l'orologio tornerà

razione giornaliera o
metro, Registrazione

uso orario.

per visualizzare la data.


Modalità orario
FRI
P
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
Fuso orario 2
DUAL
P
11:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
S1
Rilasciare S2
Tenere premuto S2
2015
11-06
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
Data

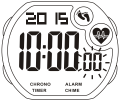
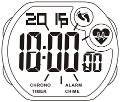
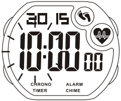
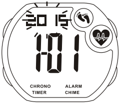
3.2 Messa a punto Ora e Data

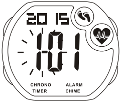
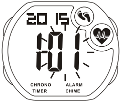
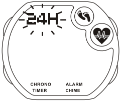
3.2.1 Orario 1

1. Nell'Orario 1, tenere premuto il pulsante S4 fino a visualizzare la schermata di messa a punto orario. L'orologio emetterà un segnale acustico e le cifre cominceranno a lampeggiare.
2. Premere il pulsante S3 per visualizzare le voci modificabili

Secondi→Minuti→Ore→ Anno→Mese→Giorno→Formato Ora

3. Quando le cifre sul display lampeggiano, premere S1 o S2 per modificare come di seguito:

Display	Funzione	Istruzione
 20 15 10:00 00 CHRONO TIMER ALARM CHIME	Resettare i secondi a 0	Premere S1 o S2
 20 15 10:00 00 CHRONO TIMER ALARM CHIME	Mettere a punto i minuti	Premere S1 (+) o S2 (-)
 20 15 10:00 00 CHRONO TIMER ALARM CHIME	Mettere a punto le ore	Premere S1 (+) o S2 (-)
 20 15 1 01 CHRONO TIMER ALARM CHIME	Mettere a punto l'anno	Premere S1 (+) o S2 (-)

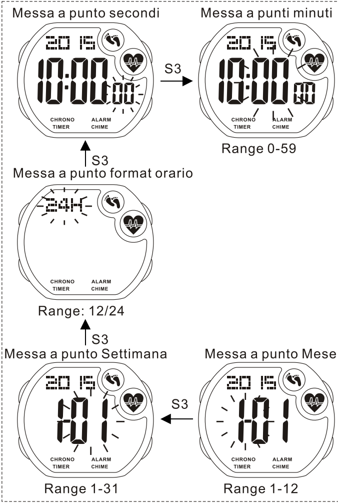
Display
 20 15 1 01 CHRONO TIMER ALARM CHIME
 20 15 1 01 CHRONO TIMER ALARM CHIME
 24H CHRONO TIMER ALARM CHIME

4.Dopo aver concluso,
menu.

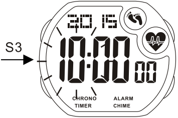
Funzione	Istruzione
Mettere a punto il mese	Premere S1 (+) o S2 (-)
Mettere a punto la data	Premere S1 (+) o S2 (-)
Scegliere tra format orario 12/24	Premere S1 o S2

premere S4 per salvare le impostazioni e uscire dal

Messa a punto Orario 1


Messa a punto secondi
Messa a punti minuti
S3
Range 0-59
S3
Messa a punto format orario
24H
Range: 12/24
S3
Messa a punto Settimana
Messa a punto Mese
S3
Range 1-31
Range 1-12
2015
10:00 00
1-01
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

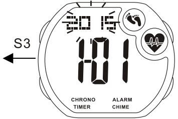
Messa a punto Ore


S3
20 15
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

(Range) 0-23/1-12

S3

Messa a punto anno


S3
20 15
1:01
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

Range 2000-2099

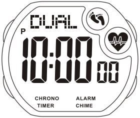
3.2.2 Fuso orario 2

1. Nel fuso orario 2, tenere premuto il pulsante S4 fino a visualizzare la schermata di messa a punto orario. L'orologio emetterà un segnale acustico e le cifre cominceranno a lampeggiare.
2. Premere il tasto S3 per visualizzare le voci modificabili

Minuti→Ore

3. Quando la cifra lampeggia, premere S1 o S2 per regolare
4. Dopo aver concluso la modifica, premere S4 per salvare le impostazioni e uscire dal menu.

Fuso Orario 2

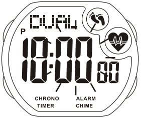

DUAL
P
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

Tenere premuto
S4 per 2 secondi

S4

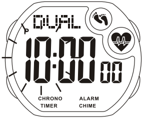
Messa a punto

Messa a punto Minuti


DUAL
P
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

S3

Messa a punto Ore


DUAL
P
10:00 00
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

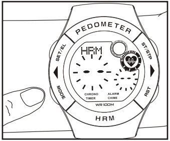
I minuti vengo modificati di 30 minuti in 30 minuti

- Nella modalità di messa a punto, se il formato orario è 12h, sul display verrà visualizzata l'icona P dopo le 11:59
- Nel fuso orario 2, quando si mettono in punto i minuti, la cifra corrispondente verrà regolato di 30 minuti alla volta.

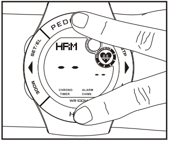
4 Modalità Cardio Frequenzimetro (HRM)

4.1 HRM Operatività

Premere S3 fino adentrare nella modalità messa a punto HRM. Una volta raggiunta la modalità HRM, la misurazione dei battiti viene attivata automaticamente. Se non vi è alcun segnale di frequenza cardiaca o la frequenza cardiaca è incoerente, la funzione di misurazione viene disattivata automaticamente dopo un certo tempo per risparmiare energia. Premere S1 per attivare o disattivare la misurazione.

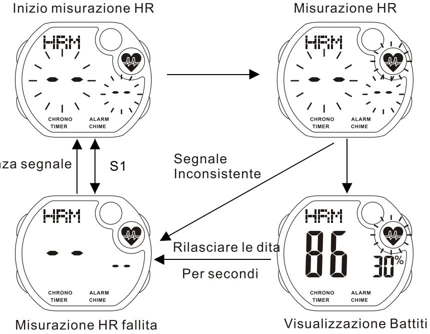

PEDOMETER
SET/EL
ST/STP
MODE
RST
HRM
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
WR 100M
HRM

Indossare l'orologio
(ricordandosi di togliere
le pellicole protettive poste
sul display e sul fondello),
quindi premere il pulsante
S3 per entrare nella
modalità HRM


PED
SET/EL
STP
MODE
HRM
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
WR 100M

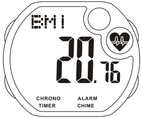
Toccare i 2 sensori con i
polpastrelli di 2 dita
(vedi foto) coprendo
sufficientemente la
superficie di contatto.

Assen
HR


Inizio misurazione HR
Misurazione HR
HRM
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
za segnale
S1
Segnale
Inconsistente
Rilasciare le dita
Per secondi
86
30%
Misurazione HR fallita
Visualizzazione Battiti

4.2 Indice di Massa Corporea (BMI)

Tenere premuto S2 verificare il BMI


BMI
20.76
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

4.3 Messa a punto Informazioni personali

1. All'interno della modalità HRM, premere S
   un segnale acustico, quindi rilasciare il ta
   lampeggiare, il che indica che è possibile
2. Premere il pulsante S3 per selezionare le
   (HG), frequenza cardiaca a riposo (RHR),
   (HEIGHT), frequenza cardiaca minima (L

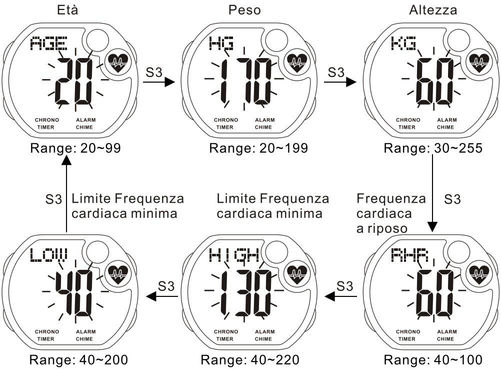
Eminore frequenza cardiaca tà →Pes
→Frequenza cardiaca a riposo→Freq
→Frequenza cardiaca minima

3. Premere S1 per aumentare i valori (tener
   Premere S2 per diminuire i valori (tenere
4. Dopo aver effettuato la messa a punto, pr
   dalla modalità di messa a punto.

S4 fino a quando non viene emesso
sto S4. Le cifre cominceranno a
procedere alla modifica.
varie voci: età, peso (kg), altezza
, frequenza cardiaca massima
OW).

so (Kg)→Altezzo (Hg)
quenza cardiaca massima

re premuto per modifica rapida);
premuto per modifica rapida).
remere S4 per salvare ed uscire


Età
AGE
20
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 20~99
S3
Peso
HG
170
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 20~199
S3
Altezza
KG
60
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 30~255
S3
Frequenza cardiaca a riposo
RHR
60
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 40~100
S3
Limite Frequenza cardiaca minima
HIGH
130
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 40~220
S3
S3
Limite Frequenza cardiaca minima
LOW
40
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 40~200

- L'orologio non è in grado di calcolare i limiti di frequenza cardiaca massima e minima, quindi per favore presettarli secondo i consigli del medico o sulla base di record precedenti.
- Se il valore della frequenza cardiaca rilevato è superare al limite massimo o inferiore al minimo, l'orologio emette un segnale acustico e lo schermo lampeggia.
- Quando preimpostate il limite di frequenza cardiaca minimo, questo non può essere inferiore al limite di frequenza cardiaca massimo.

4.4 Risoluzione dei problemi

4.4.1 Attenzioni quando si misura la frequenza cardiaca

A. Questo prodotto è consigliato per misurare la frequenza cardiaca a riposo. Durante l'attività sportiva, la misurazione potrebbe non essere precisa o accurata.

B. Questo prodotto funziona con gli stessi principi di un ECG.Le parti superiori ed inferiori della lunetta metallica ed il fondellofunzionano come elettrodi per misurare l'attività elettrica del battito cardiaco, così i tre elettrodi devono essere sempre in contatto contemporaneamente. **Si prega di verificare che tutti i film di protezione della lunetta e del fondello siano rimossi prima dell'utilizzo.**

C. Quando si misura la frequenza cardiaca, si prega di indossare l'orologio al polso, coprire i 2 sensoriposti sulla lunetta dell'orologio. Assicurarsi che i polpastrelli tocchino pienamente i sensori per garantire una accurata misurazione.

D. Quando la temperatura è bassa, si consiglia di scaldare le mani prima del contatto con i sensori, mentre se il clima è secco, si prega di inumidire le dita ed il polso prima del contatto dei sensori.

4.4.2 Impossibilità a rilevare la frequenza cardiaca

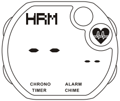
Può capitare che la misurazione della frequenza cardiaca non avvenga con successo in riferimento all'icona ♥

A, Se l'icona ♥ è sempre accesa

Le motivazioni possono essere 2: oi sensori non ricevono il segnale, oppure il circuito di misurazione è disattivato.

L'orologio disattiverà il circuito di misurazione se non vi è alcun segnale per 10 secondi. Pertanto è necessario premere S1 per procedere all'attivazione.

Se il circuito di misurazione è inattivato, l'cona ♥ è accesa, ma la scritta "--” non è lampeggiante.


HRM
- -
CHRONO TIMER
ALARM CHIME

Se il circuito di misurazione è attivato ma il segnale è troppo debole per essere
isurato, l'icona ♥ è accesa, ma la scritta "--" continuerà a lampeggiare.

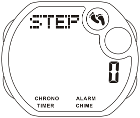
B.L'icona ♥ non compare sul display, il motivo è l'assenza del segnale.

C.L'icona ♥ lampeggia, ma la frequenza non appare.

Ciò può significare che il segnale è percepito ma non è stabile.

Per i problemi di cui sopra, si prega di fare riferimento ai punti C & D nel
aragrafo 4.4.1

Modalità Pedometro


STEP
0
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

.1 Attivare / disattivare la funzione contapassi

Premere S1 per attivare / arrestare il pedometro. Il simbolo 👣 dovrebbe
iziare a lampeggiare per indicare che il contapassi è attivo.

Se il pedometro non registra alcun nessun movimento per 4 minuti, si entrerà
utomaticamente in modalità sleep per risparmiare energia.

.2 Visualizzazione conteggio passi / distanza / tempo trascorso / Calorie bruciate

1.Premere il pulsante S2 per visualizzare le seguenti informazioni registrate

Passi→Distanza→Tempo Percorso→Calorie

2.Quando il contapassi è inattivo, tenere premuto S2 per due secondi per eliminare tutti i dati dalla registrazione più recente.

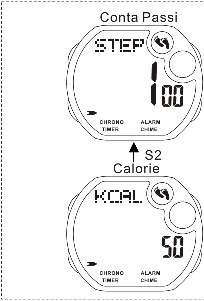
Se non sono stati eliminati i valori, il pedometro riprendere la registrazione dal punto in cui era stata interrotta.

5.3 Messa a punto Dati Personali

1. Quando l'orologio è in modalit
quando viene emesso un segn
immettere le impostazioni com
2. Premere il pulsante S3 per sco
informazioni possono essere r

Obiettivo passi →lungh

3. Premere il pulsante S1 per inc
S2 per diminuire.
4. Una volta terminata la messa
menu.


Conta Passi
STEP
100
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
S2
Calorie
KCAL
50
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME

Tenere premuto

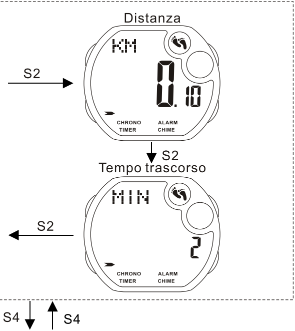
i Pedometro

à contapassi, tenere premuto il tasto S4 fino a
nale acustico, rilasciare il pulsante S4 per
ne indicato dalle cifre lampeggianti sul display.
orrere le voci del menu. Le seguenti
modificate come segue:

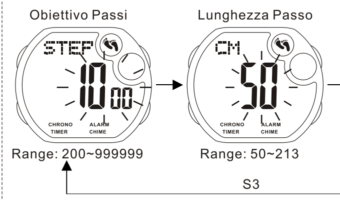
ezza del passo (CM) →Peso (Kg)

crementare il valore voce selezionata, premere

a punto, premere S4 per salvare e uscire dal


Distanza
KM
0.10
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
S2
S2
Tempo trascorso
MIN
2
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
S2
S4
S4

Messa a punto


Obiettivo Passi
Lunghezza Passo
STEP
1000
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
CM
50
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Range: 200~999999
Range: 50~213
S3

L'indicazione dell'obiettivo passi verrà aumentato/d
alla volta

5.4 Risoluzione dei problemi

5.4.1 Perché non è possibile impostare un Obiettiv

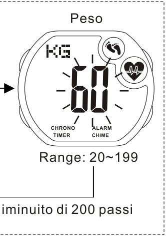
Non è possibile impostare le informazioni personali
contapassi. Pertanto, assicuratevi di impostare le info
prima di avviare il conteggio passi, dal momento che t
per determinare la distanza e le calorie bruciate.

5.4.2 Perché non è corretta la distanza rilevata?

La distanza è calcolata sulle base della "lunghezza
precedentemente impostata, pertanto una registrazio
portare ad una registrazione non corretta.

5.4.3 Perché c'è un improvviso aumento dei passi r

Il contapassi potrebbe non essere in grado di registr
massima precisione in ogni momento, ma è dotato di u
di eventuali discrepanze nella misurazione, e che cau
questomotivo si noteranno alcuni picchi di registrazio


Peso
KG
60
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
Range: 20~199
iminuito di 200 passi

o Passi?
dopo l'attivazione del
ormazioni personali corrette
ali valori vengono utilizzati

del passo"
ne non accurata può

rilevati?
rare il movimento con la
una funzioneche tiene conto
serà rettifiche. Per
ne.

5.4.4 Perché il numero di passi sembra poco preciso?

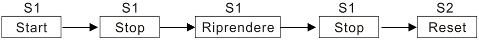
Ci sono due possibili cause per questo problema:

(1) Il pedometro è destinato esclusivamente per la misurazione di passeggiate o attività di jogging. E 'improbabile che i dati risultino affidabili quando si misurano le attività che contemplino sprint e cambi di ritmo e passo.

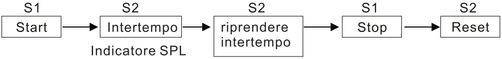
(2) Il funzionamento del contapassi si basa su principi di biomeccanica, in particolare su come le braccia delle persone si comportano durante il movimento. Se le braccia si muovono eccessivamente durante l'esercizio allora c'è una possibilità che possa influire sulle misurazioni del pedometro.

6 Cronometro

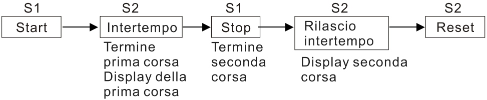
6.1 Come controllare il tempo trascorso


S1
Start
S1
Stop
S1
Riprendere
S1
Stop
S2
Reset

6.2 Come misurare l'intertempo


S1
Start
S2
Intertempo
Indicatore SPL
S2
riprendere intertempo
S1
Stop
S2
Reset

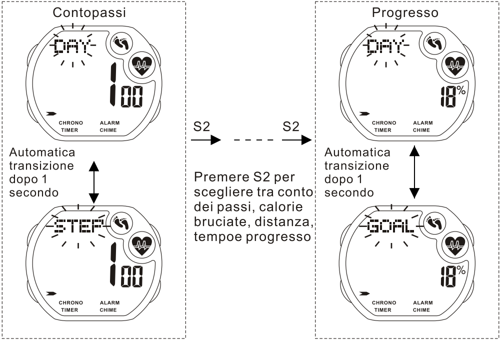
6.3 Come verificare due sessioni di tempo


S1
Start
S2
Intertempo
Termine prima corsa Display della prima corsa
S1
Stop
Termine seconda corsa
S2
Rilascio intertempo
Display seconda corsa
S2
Reset

- Se si mettono in funzione altre modalità nel mentre il cronometro è attivo, il cronometro continuerà a funzionare anche se non verrà visualizzato nel display. (Sul display comparirà solamente l'icona)

7 Modalità di registrazione giornaliera

La modalità di registrazione giornaliera consente di visualizzare e registrare i risultati giorno per giorno, tra cui conteggio dei passi, calorie bruciate, la distanza ed il progresso. Premere S2 per scorrere le diverse variabili.


Contopassi
DAY
100
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
Automatica transizione dopo 1 secondo
STEP
100
S2
S2
Progresso
DAY
18%
Automatica transizione dopo 1 secondo
GOAL
18%

Premere S2 per scegliere tra conto dei passi, calorie bruciate, distanza, tempoe progresso

- All'interno della modalità
automaticamente tutte le
dati giornalieri verranno ca

8 Modalità Archivio

8.1 Come controllare i pre

Premere S1 per andare a
le differenti registrazioni
Premere S2 per scorrere
tempo.

8.2 Come eliminare archiv

Tenere premuto S2 per d
Tenere premuto S4 per d

di registrazione giornaliera, il pedometro salverà
informazioni registrate alle 00:00/12:00am, quindi i
ncellati.

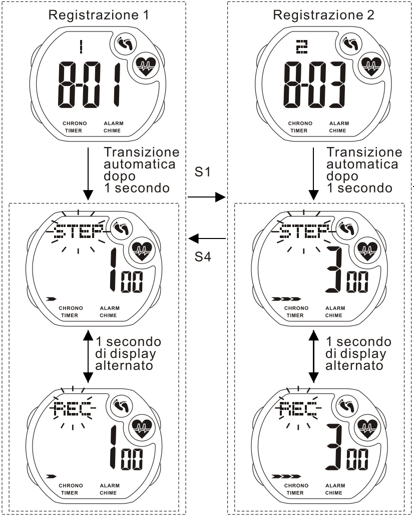
ecedenti Records

vanti oppure il pulsante S4 per andare all'indietro tra

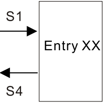
tra passi / calorie / distanza / visualizzazione del

viate le voci

ue secondi per cancellare il dato visualizzato
ue secondi per eliminare tutti i record.


Registrazione 1
1
8-01
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
Transizione automatica dopo 1 secondo
STEP
100
1 secondo di display alternato
REC
100
S1
S4
Registrazione 2
2
8-03
Transizione automatica dopo 1 secondo
STEP
300
1 secondo di display alternato
REC
300

XX sta per i dati esistenti


S1
Entry XX
S4

Premere S2 per scorrere tra conta passi, calorie, distanza e orario Dato

- Durante la visualizzazione delle voci archiviate, la data verrà visualizzata per prima, poi verranno visualizzati i passi dopo 2 secondi. Quando vengono visualizzati i passi, premere il pulsante S2 per passare in successione a calorie, distanza e la visualizzazione del tempo.
- All'interno della modalità archivio, premendo S4 non verrà attivata la luce EL.
- E' possibile memorizzare i dati di 30 giorni.

9 Modalità suoneria

9.1 Allarme On / Off

Premere S1 per attivare/disattivare l'allarme all'interno della modalità di allarme. Quando l'allarme è attivo il simbolo 🔊 comparirà sul display

9.2 Suoneria on / off

Premere S2 per attivare / disattivare l'avviso sonoro al passaggio dell'ora. L'icona 🔔 sarà in mostra quando questo viene attivato.

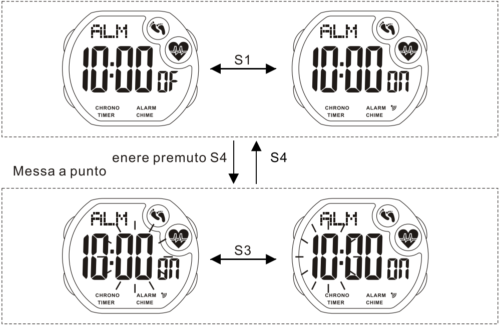
- La funzione avviso sonoro al passaggio dell'ora viene applicata solo al primo fuso orario.

9.3 Messa a punto Allarme

1. All'interno della modalità allarme, tenere premuto S4 fino a quando l'orologio non emetterà un segnale acustico e la cifra corrispondente alle orecomincerà a lampeggiare.
2. Premere il pulsante S3 per passare dalle ore ai minuti.

Minuti→Ore

3. Premere il pulsante S1 per aumentare il valore della cifra selezionata (tenere premuto per una modifica rapida); premere S2 per diminuire il valore (tenere premuto per una modifica rapida).
4. Una volta terminata la messa a punto, premere S4 per salvare l'impostazione e uscire.

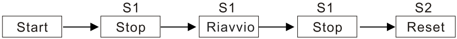


ALM
10:00 OF
S1
ALM
10:00 ON
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
enere premuto S4
Messa a punto
S4
S3

- Dopo la messa a punto, l'allarme si attiverà automaticamente.

10 Modalità Countdown Timer

10.1 Funzionamento Countdown Timer



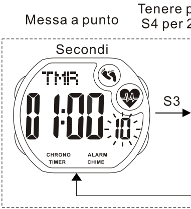
S1
S1
S1
S2
Start
Stop
Riavvio
Stop
Reset

- Quando il conto alla rovescia è completato, il sistema tornerà automaticamente al valore impostato. Premere un tasto qualsiasi per interrompere il segnale acustico.
- è possibile accedere ad altre funzioni quando il conto alla rovescia è in funzione.

Il conto alla rovescia contin
display.Sul display stesso c

10.2 Come impostare il cont

1. All'interno della modalità
   finché non viene emesso
2. Premere S3 per passare
3. Premere S1 per aumenta
   per una modifica rapida);
   premuto per una modifica
4. Dopo aver effettuato la m
   impostazioni e uscire.

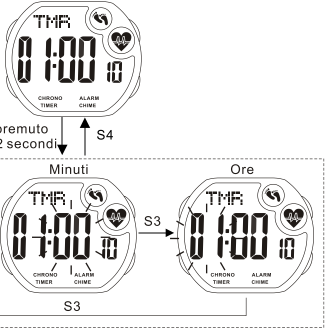


Messa a punto
Tenere p
S4 per 2
Secondi
TMR
01:00 10
CHRONO
TIMER
ALARM
CHIME
S3

nua a funzionare anche se non visualizzato sul
comparirà la scritta "TR"

to alla rovescia

conto alla rovescia, tenere premuto il pulsante S4
un segnale acustico, la cifra inizierà a lampeggiare.
da ore, minuti e secondi.
re il valore della cifra selezionata (tenere premuto
premere il tasto S2 per diminuire il valore (tenere
rapida).
essa a punto, premere S4 per salvare le


TMR
01:00 10
CHRONO TIMER
ALARM CHIME
premuto
2 secondi
S4
Minuti
Ore
S3
S3

11 Appendice

11.1 Relazione tra percentuale di MHR e grasso bruciat

In generale, la frequenza cardiaca di un individuo varia d
Il tasso minimo di frequenza cardiaca è detto frequenza ca
misurabile al mattino quando la persona si è appena svegli
compiuto sforzo fisico. La frequenza cardiaca massima in s
individuo è la cosiddetta MHR. Più alta è la percentuale di
vengono consumate. Le calorie sono derivate da zuccheri
tra la percentuale di MHR e consumo calorico è mostrato d

Percentuale di MHR	Intensità di esercizio	Effetto dell'esercizio
Inferiore al 50%	Riposo o moderata attività (es passeggiata)	
50%~60%	Jogging, respirazione regolare,	Riscaldamento aerobico
60%~70%	Corsa a velocità confortevole. La respirazione diventa più profonda. È possibile portare avanti una conversazione	Esercizio cardiovascolare; velocità sostenuta; inizio perdita di peso
70%~80%	Correre a velocità moderata. Si può parlare solo per brevi istanti.	Migliorare la capacità aerobica. Migliore zona per migliorare il sistema cardiovascolare e respiratorio.

o

da persona a persona.
rdiaca a riposo (RHR),
iata ma non ha ancora
sicurezza per un
MHR, più calorie
e grassi. Il rapporto
i seguito.

Grasso e zucchero bruciato
Poche calorie e bruciate, in prevalenza zucchero.
Maggiore consumo di grassi , meno consumo di zuccheri
Massimo grasso bruciato e meno zucchero bruciato
Meno grasso bruciato e più zucchero bruciato.

80%~90%	Esecuzione a velocità elevata. La respirazione è pesante	Migliorare la capacità anaerobica; sviluppare la velocità.	Raramente i grassi, ma massimo zucchero bruciato.
90%~100%	sprint. La respirazione è faticosa. La maggior parte delle persone puòesercitarsi in queste condizioni per breve periodo.	Migliorare le prestazioni anaerobico e la tolleranza; sviluppare i muscoli.	Massimo zucchero bruciato e quasi nessun grasso bruciato.

11.2 BMI

L'indice di massa corporea è una misura statistica del peso corporeo in base al peso e altezza di una persona. Il BMI fornisce un indicatore affidabile del grasso corporeo per molte persone, che consente il confronto di individui di diverse altezze in termini di peso. Il BMI è ampiamente utilizzato per identificare i problemi di peso all'interno di una popolazione, e consente di verificare se gli individui sono normali, sovrappeso o obesi.

Tuttavia, si ricorda che il BMI è solo una misurazione di riferimento. Pertanto, essa non si applica con precisione ai minori, atleti, popolazioni anziane, le donne incinte o coloro che stanno facendo allenamento con i pesi. Se pensate che il vostro indice di massa corporea non sia corretto, si prega di consultare il medico e fare test di grasso corporeo.

BMI per gli adulti (solo un riferimento)

BMI Intervallo -kg / m^2	Categoria
meno di 18	Sottopeso
18.5~24.9	Normale
22~24	Fitness
oltre 25	Sovrappeso

ISTRUZIONI PER LA RIMOZIONE DELLE PILE
ai sensi Art. 9 D.L. 188/2008 "Attuazione della direttiva 2006/66/CE concernente pile, accumulatori e relativi rifiuti e che abroga la direttiva 91/157/CEE"

L'orologio viene fornito con pila a bottone incorporata, tipo CR2032, collocata all'interno dell'orologio, sotto il fondello posteriore; per la sostituzione della pila esaurita, rivolgetevi al vs. rivenditore di fiducia o ad un centro specializzato in grado, con idonea strumentazione, di sostituire la pila del vostro orologio senza comprometterne il corretto funzionamento.

IMPORTANTE: conferite le pile esaurite negli appositi contenitori messi a disposizione; l'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo al trattamento, riciclaggio e smaltimento dei rifiuti di pile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull' ambiente.