beurer

Cardiofrequenzimetro

I

germanengineering

PM 18

Instruzioni per l'uso

top up yourlife

SOMMARIO

1. Stato di fornitura 2

2. Avvertenze importanti 2

3. Informazioni utili sul presente cardiofrequenzimetro da polso 5

Misurazione della frequenza cardiaca 5

Misurazione della distanza percorsa durante la corsa o la camminata 6

Informazioni generali sull'allenamento 6

4. Funzioni del cardiofrequenzimetro da polso 8

5. Uso del cardiofrequenzimetro da polso 9

Uso generale del cardiofrequenzimetro da polso 9

Pulsanti del cardiofrequenzimetro da polso 9

Display 10

Modalità risparmio energetico 11

Menu principali 11

Misurazione della frequenza cardiaca 12

Impostazioni di base/dati personali 13

Panoramica 13

Impostazione della lunghezza del passo per camminata e corsa 14

Impostazione della sensibilità del sensore per il conteggio dei passi 14

Allenamento 16

Impostazione della zona di allenamento 16

Indicazione della velocità e della distanza percorsa 17

Visualizzazione dei dati di allenamento 17

Indicazione delle calorie e dei grassi bruciati 18

Uso del cronometro 18

Timer 19

Sveglia 20

6. Sostituzione delle batterie 21

7. Eliminazione dei guasti 22

8. Specifiche tecniche e batterie 23

9. Spiegazione delle abbreviazioni sul display 23

1. STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro da polso con bracciale	

Accessori supplementari: il presente manuale per l'uso

2. AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti. Rispettare tutte le avvertenze contenute nel presente manuale di istruzioni per l'uso!

Allenamento

- Lo sapevate che dovreste compiere almeno 10.000 passi al giorno oppure praticare moto fisico per mezz'ora (persone più anziane di meno, bambini di più) per far bene alla vostra salute?
- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l'utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: Persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

Uso previsto

- Il cardiofrequenzimetro da polso (di seguito, anche solo “cardiofrequenzimetro”) è concepito unicamente per l’uso privato.
- Il cardiofrequenzimetro da polso deve essere utilizzato esclusivamente nel modo descritto nelle presenti istruzioni. Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell’apparecchio.
- Il cardiofrequenzimetro da polso è un ausilio indispensabile per molti tipi di allenamento (ad esempio quando si va in bicicletta), tuttavia le sue funzioni possono essere sfruttate completamente solo durante l’allenamento di corsa.
- Questo cardiofrequenzimetro da polso è impermeabile all’acqua (50 m) ed è quindi adatto anche per il nuoto. Durante il nuoto tuttavia non si devono premere tasti.

Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto il cardiofrequenzimetro da polso con una soluzione di acqua saponata. Pulire inoltre specialmente la parte posteriore di tanto in tanto con un panno inumidito. Risciacquare quindi tutto il cardiofrequenzimetro con acqua limpida. Asciugarlo accuratamente con un panno morbido.
- Non utilizzare mai crema per la pelle quando si desidera utilizzare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
- Far eseguire la sostituzione delle batterie da un negozio specializzato (batteria al litio di 3 V CR2032).

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell’uso assicurarsi che l’ apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.

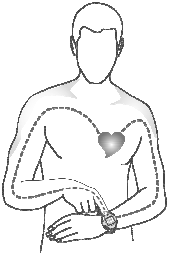
- Pulire la pelle e le dita con sapone per garantire una migliore trasmissione del segnale durante la misurazione del polso.
- Una pelle molto secca o spessa può provocare problemi di trasmissione.
- In caso di funzionamento scorretto o di non funzionamento della misurazione della frequenza cardiaca: inumidire le punta delle dita o utilizzare una pasta conduttrice.
- Durante la misurazione evitare di torcere e piegare il polso.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal Servizio Assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare da soli il cardiofrequenzimetro da polso! In caso di reclami, rivolgersi al proprio rivenditore o contattare il Servizio Assistenza.
- Prima del reclamo, fare sostituire la batteria in un negozio specializzato.
- L'apertura dell'apparecchio o il suo maneggio improprio invalida la garanzia.
- Utilizzare il cardiofrequenzimetro da polso unicamente con gli accessori originali forniti da Beurer!
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell' apparecchiatura.
- Smaltire l' apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

3. Informazioni utili sul presente cardiofrequenzimetro da polso

Misurazione della frequenza cardiaca

Questo cardiofrequenzimetro senza fascia toracica consente di monitorare la frequenza cardiaca e di impostare una zona di allenamento, in funzione del fine preposto, con limiti superiore e inferiore. Il battito cardiaco viene rilevato e indicato con precisione ECG, senza indossare una fastidiosa fascia toracica.

A tal fine, allacciare il cardiofrequenzimetro al polso e toccare con il dito o il pollice l'applicazione metallica sulla parte anteriore dell'orologio. La misurazione dall'applicazione metallica da braccio, torso, altro braccio al sensore sul retro del cardiofrequenzimetro, consente di rilevare il battito cardiaco con precisione ECG in pochi secondi. Indossare l'orologio direttamente sulla pelle, in modo che il sensore installato sul retro dell'orologio possa rilevare correttamente i valori della frequenza cardiaca.



Questo cardiofrequenzimetro è quindi idoneo specialmente per le persone che non possono o non vogliono indossare fasce toraciche e per certi tipi di sport come lunghe gite a piedi e walking. La misurazione della frequenza cardiaca abbinata alla velocità di corsa consente di determinare anche il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento.

Suggerimento: misurare la frequenza cardiaca in intervalli regolari – specialmente in caso di frequenza cardiaca crescente o decrescente – oppure al termine delle tappe di allenamento!

Misurazione della distanza percorsa durante la corsa o la camminata

Un moto fisico sufficiente è il presupposto per una vita sana. Un pensum giornaliero di almeno 7.000-10.000 passi oppure 30 minuti di attività fisica sono ottimali (fonte: secondo l'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Il presente cardiofrequenzimetro da polso consente di controllare l'esercizio fisico giornaliero personale. Un sensore di attività incorporato permette di ottenere una panoramica sui movimenti giornalieri e rileva il numero di passi, il tempo di attività fisica, la distanza percorsa e la velocità. Per calcolare la distanza percorsa, gli orologi da allenamento utilizzati finora richiedevano un sensore speciale fissato al piede. Il sensore di attività incorporato rende inutile l'applicazione di un sensore esterno.

Le impostazioni di base del cardiofrequenzimetro da polso consentono di predefinire la lunghezza tipica del passo personale in modo che il cardiofrequenzimetro possa calcolare la distanza del percorso di allenamento e la velocità di corsa dalla lunghezza del passo e dal numero di passi. Per evitare che il risultato dipenda dall'attività fisica personale, è possibile inoltre adattare la sensibilità del sensore incorporato.

Informazioni generali sull'allenamento

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima
Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni:
220 - 40 = 180

	Zona salutare per il cuore	Zona di bruciatura dei grassi	Zona di fitness	Zona di costanza allo sforzo	Allenamento anaerobico
Percentuale di frequenza cardiaca massima	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Visualizzazione Display	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Effetto	Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente la maggior parte di calorie dal grasso. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness.	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi da tempo libero in presenza di malattie: pericolo per il cuore
Adatto per chi?	Ideale per principianti	Controllo e riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambizionati, atleti	Solo per atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per resistenza agli sforzi	Allenamento per zona sviluppo

Nel cardiofrequenzimetro sono già preimpostate tre zone di frequenza cardiaca (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Per la selezione e l'impostazione dei limiti di frequenza cardiaca, si veda il capitolo "Impostazione delle zone di allenamento".

4. FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DA POLSO

Funzioni di frequenza cardiaca

- Misura della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Lampeggiamento del simbolo della frequenza cardiaca durante la misurazione
- Impostazione personalizzata della target zone
- Allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (sulla base della velocità di camminata o di corsa)
- Grassi bruciati in g (grammi)
- Identificazione della zona di allenamento

Funzioni temporali

- Orario
- Calendario (fino al 2099) e giorno della settimana
- Data
- Sveglia
- Segnale orario
- Segnale del tasto
- Cronometro
- Timer di conto alla rovescia

Funzioni di attività fisica

- Numero di passi
- Tempo di attività totale
- Cancellazione dei valori di allenamento/attività giornalmente alle ore 3:00

Funzioni di velocità

- Distanza (percorsa)
- Velocità corrente
- Velocità media

Impostazioni

- Sesso, peso, statura, anno di nascita
- Scelta dell'unità di misura
- Frequenza cardiaca massima
- Lunghezza del passo per camminata e corsa
- Sensibilità del sensore per il conteggio dei passi

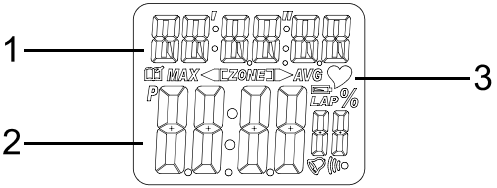
5. USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DA POLSO

Uso generale del cardiofrequenzimetro da polso

Pulsanti del cardiofrequenzimetro da polso

1	LIGHT	Premendo brevemente questo pulsante si accende il display per 3 secondi.
2	MODE	Passaggio fra i diversi menu e le indicazioni di impostazione. Premendo il pulsante MODE per almeno 5 secondi si accede alla modalità di impostazione. Per uscire dalla modalità di impostazione, tener premuto egualmente il pulsante MODE per 5 secondi.
3	START/ STOP/ RESET	■ Avvia/arresta funzioni, imposta valori. Tenendo premuto il pulsante si accelera l'immissione. ■ Incrementa i valori di impostazione. ■ Avvia e arresta il cronometro. ■ Azzera il funzionamento del cronometro e i dati rilevati (kcal, ecc.).
4	SELECT	■ Imposta valori. ■ Decrementa i valori di impostazione. ■ Indicazioni nella modalità di allenamento.
5	SEN-SOR	Applicazione metallica sulla parte anteriore del cardiofrequenzimetro. Avvia automaticamente la misurazione della frequenza cardiaca dopo aver toccato la superficie metallica.

Display

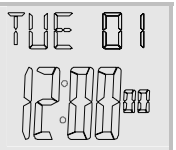


1	Riga superiore	
2	Riga inferiore	
3	**I simboli principali:**	
		Il segnale orario è attivato
		La frequenza cardiaca viene rilevata
		Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento
		Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento
		L'allarme sveglia è attivato
		La frequenza cardiaca si trova dentro i limiti di soglia
		Quando appare questo simbolo la batteria deve essere sostituita il più presto possibile per continuare a ottenere risultati esatti.

La spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco corrispondente alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

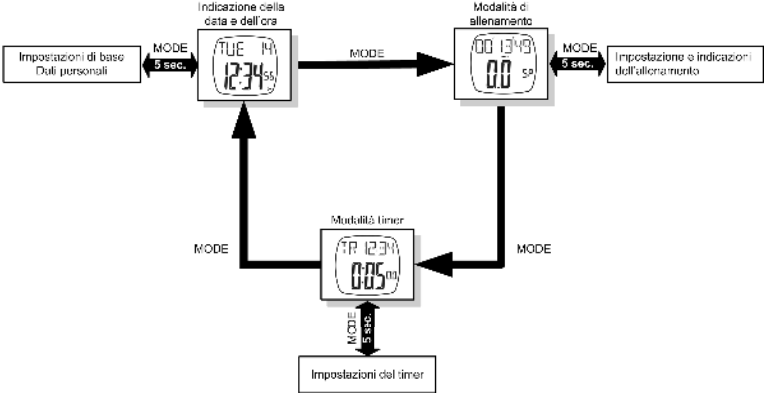
Modalità risparmio energetico

Per attivare la modalità risparmio energetico, tener premuto il pulsante SELECT per circa 5 secondi nell'indicazione della data e dell'ora. In questa modalità, la visualizzazione sul display del cardiofrequenzimetro da polso viene soppressa per prolungare la durata di servizio della batteria. Le funzioni rimangono attivate (ad es. l'orario), ma non vengono visualizzate. Premere un pulsante qualunque per riattivare la visualizzazione.



Menu principali

L'uso del cardiofrequenzimetro da polso è strutturato in tre menu principali. Da ogni menu principale è possibile accedere ai rispettivi menu di impostazione. Per passare fra i menu principali, premere il pulsante MODE. Per entrare nei menu di impostazione, tener premuto il pulsante MODE per 5 secondi. Nello stesso modo è possibile uscire dai menu di impostazione e ritornare al corrispondente menu principale.



Misurazione della frequenza cardiaca

La funzione principale del cardiofrequenzimetro è il rilevamento della frequenza cardiaca. La semplicità d'uso facilita il rilevamento della frequenza cardiaca attuale durante l'allenamento.

Appoggiare l'indice o il pollice sulla superficie metallica dell'involucro. Assicurarsi che la parte posteriore del cardiofrequenzimetro sia a contatto diretto con la pelle.

Lasciare il dito leggermente premuto ininterrottamente per 3-7 secondi sulla superficie metallica dell'involucro. Durante la misurazione lampeggiano il simbolo del cuore e i due trattini orizzontali centrali.	TOUCH ZONE %
Una volta rilevata la frequenza cardiaca, essa viene indicata in battiti al minuto. Inoltre, a destra è visualizzato un valore percentuale che indica il livello della frequenza cardiaca rispetto al valore massimo consigliato/impostato. Accanto al simbolo ZONE appare una freccia che indica il superamento in difetto o in eccesso della frequenza cardiaca rispetto ai valori limite impostati.	TOUCH ZONE 78 52 %

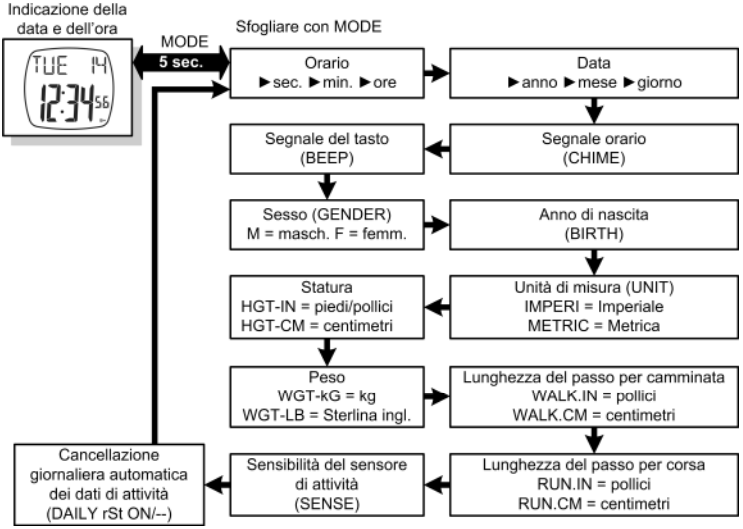
Immediatamente dopo aver tolto il dito o premuto un pulsante, si torna indietro nell'ultima modalità utilizzata.

Nota: non misurare la frequenza cardiaca sott'acqua!

Impostazioni di base/dati personali

Panoramica

In questo menu si regola l'ora, si stabiliscono le funzioni di base del cardiofrequenzimetro da polso e si eseguono impostazioni personali.



Premere il pulsante MODE nell'indicazione dell'ora per circa 5 secondi. Si accede al menu di impostazione contenente tutta una serie di impostazioni; passare all'impostazione successiva con il pulsante MODE. Le impostazioni predefinite che possono essere modificate lampeggiano. Modificare le suddette impostazioni con i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT.

Per uscire dal menu di impostazione, tener premuto il pulsante MODE per circa 5 secondi.

SUGGERIMENTO: tenendo premuti i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT per oltre 2 secondi, l'impostazione selezionata viene incrementata o decrementata automaticamente finché non si rilasciano i tasti suddetti.

Impostazione della lunghezza del passo per camminata e corsa

Una preimpostazione importante per la funzione di distanza percorsa e velocità di corsa è l'immissione il più precisa possibile della lunghezza del passo personale.

Percorrere camminando o correndo una distanza di cui si conosce esattamente la lunghezza (distanza di riferimento). Ad esempio, la pista di 100 metri in uno stadio di atletica leggera.

Contare i passi necessari per percorrere la suddetta distanza.

Dividere la distanza di riferimento per il numero di passi e si ottiene la lunghezza del passo (ad es. 100 m/125 passi = 0,8 m = 80 cm).

Rilevare questo valore nel menu lunghezza del passo per camminata e corsa, a seconda dell'andatura.

Un cambiamento di andatura durante l'allenamento si ripercuote sulla precisione di misurazione della velocità e della distanza.

Impostazione della sensibilità del sensore per il conteggio dei passi

Per ottenere un risultato ottimale, la sensibilità del sensore deve essere impostata individualmente per l'utente specifico. A tale scopo sono disponibili cinque livelli di sensibilità (1=bassa sensibilità, 5=elevata sensibilità). Per determinare l'impostazione ottimale, si consiglia di fare corse di prova prima dell'allenamento iniziale. Più la velocità di corsa è lenta, più elevato dovrebbe essere scelto il livello di sensibilità.

Uso del cardiofrequenzimetro durante il Jogging/Walking

Percorrere camminando o correndo una distanza alla velocità di allenamento personale (minimo 50 passi). Non variare il movimento delle braccia rispetto alla corsa normale. Comparare i passi conteggiati con l'indicazione dei passi sull'orologio, vedere il capitolo "Visualizzazione dei dati di allenamento". Se l'orologio indica troppo pochi passi, si deve aumentare la sensibilità del sensore. Se invece il numero di passi è troppo grande, si deve ridurre la sensibilità. Se la sensibilità sensore è ben adattata all'andatura personale, si può raggiungere una precisione compresa tra 95 e 100%.

Nota: una variazione dello stile o della velocità di corsa può pregiudicare la precisione.

Uso come sensore di attività fisica

Per evitare che il sensore interpreti i movimenti delle mani come passi, si consiglia di scegliere una sensibilità del sensore piuttosto bassa. È necessario adattare la sensibilità in funzione dell'attività fisica giornaliera.

Nota: quando si eseguono attività che comportano esclusivamente movimenti delle mani (ad es. pulizia delle finestre), si consiglia di togliere il cardiofrequenzimetro per evitare risultati falsati.

Allenamento

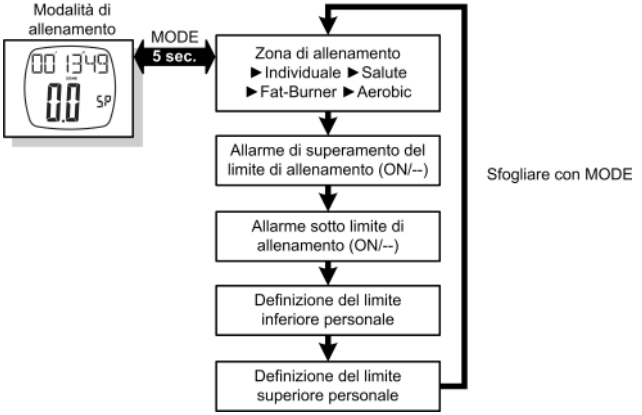
In primo luogo è necessario impostare la propria zona di allenamento personale. Durante l'allenamento è possibile commutare tra diverse indicazioni sul display.

Impostazione della zona di allenamento

Qui si impostano i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, selezionando il carico di allenamento ottimale. A tale scopo, sono disponibili per la selezionare una delle tre opzioni seguenti:

- salute ottimizzata [**HEALTH**] (50-65 % della frequenza cardiaca massima)
- Fat-Burner [**FAT-B**] (55-75 % della frequenza cardiaca massima)
- Fitness [**AROBIC**] (65-80 % della frequenza cardiaca massima)

Oppure è possibile definire i propri limiti personali di frequenza cardiaca. Inoltre, è possibile impostare l'allarme acustico che risuona quando, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca esce dai limiti prefissati.



Premere il pulsante MODE per circa 5 secondi nel menu principale della modalità di allenamento. Si accede al menu di impostazione; passare

all'impostazione successiva con il pulsante MODE. Le impostazioni che possono essere modificate lampeggiano. Modificare le impostazioni con i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT. Confermare con il pulsante MODE.

Uscire quindi dal menu di impostazione tenendo premuto il pulsante MODE per circa 5 secondi.

SUGGERIMENTO: tenendo premuti i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT per oltre 2 secondi, il valore dell'impostazione selezionata viene incrementato o decrementato automaticamente.

Indicazione della velocità e della distanza percorsa

Nella riga inferiore del display è possibile scegliere tra due indicazioni principali (velocità e distanza percorsa) e scegliere un cambio automatico di queste indicazioni principali. Se si preferisce un'indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

Se si tiene premuto il pulsante SELECT per circa 2 secondi nella modalità di allenamento, è possibile cambiare l'indicazione tra velocità (SP) e distanza (DI). Se si tiene premuto il pulsante SELECT per circa 4 secondi, si accede al cambio automatico tra velocità (SP) e distanza (SCAN). Nella modalità SCAN l'indicazione cambia ogni 2 secondi. Per disattivare la modalità SCAN premere il pulsante SELECT per 2 secondi.

Visualizzazione dei dati di allenamento

Premendo il pulsante SELECT si possono visualizzare diversi risultati nella riga superiore del display:

- Tempo di allenamento
- Chilocalorie (kC) in chilocalorie in [kcal]
- Grassi bruciati (g) in grammi [g]
- Distanza (DI) in chilometri [km]
- Velocità attuale (SP) in chilometri/ora [km/h] o miglia/ora [mi/h]
- Velocità media (SP con simbolo AVG)
- Numero di passi (ST=Steps)

- Tempo di attività (M=Motion)
- Orario

Premendo il pulsante SELECT nell'ultima schermata l'indicazione ritorna alla schermata iniziale.

Indicazione delle calorie e dei grassi bruciati

Sfogliando con il pulsante SELECT nella schermata dei dati di allenamento è possibile visualizzare anche il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento.

Nota: il calcolo del consumo calorico e dei grassi bruciati è basato sulla velocità di corsa durante l'allenamento. Per le corse in bicicletta non si possono compiere misurazioni esatte del consumo calorico e dei grassi.

Uso del cronometro

Nella modalità Cronometro la riga superiore visualizza "000000".

Avviare il cronometro con il pulsante START/STOP/RESET.

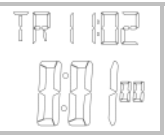
Per arrestare il cronometro, premere nuovamente il pulsante START/STOP/RESET.

Per azzerare il cronometro e cancellare tutti i dati di allenamento e di attività fisica, tener premuto il pulsante START/STOP/RESET per almeno 2 secondi. Sul display appare **Reset all** e, successivamente, **Reset done**.

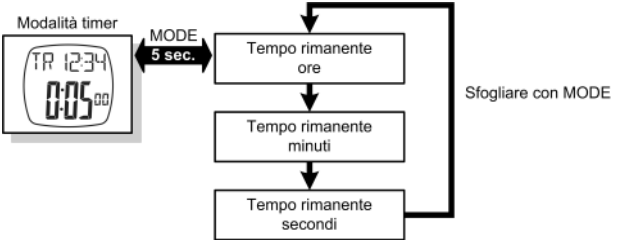
Timer

Il timer è un cronometro che conta alla rovescia. Il cardiofrequenzimetro emette un breve allarme acustico quando il contatore deve contare ancora meno di 10 secondi. Al raggiungimento dello zero risuona un segnale acustico insistente che può essere disattivato premendo un tasto qualunque.

Indicazione della modalità Timer

In questa modalità vengono visualizzate l'ora corrente ed il tempo rimanente del timer.	

Impostazioni della modalità Timer



Premere il pulsante MODE per circa 5 secondi. Le impostazioni che possono essere modificate lampeggiano. Modificare le impostazioni con i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT. Per passare tra le impostazioni Ore, Minuti e Secondi, premere il pulsante MODE salvando contemporaneamente i nuovi valori.

Per uscire dal menu di impostazione, tener premuto il pulsante MODE per circa 5 secondi.

SUGGERIMENTO: tenendo premuti i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT per oltre 2 secondi, il valore dell'impostazione selezionata viene incrementato o decrementato automaticamente.

È possibile avviare e arrestare in qualunque momento il timer con il pulsante START/STOP/RESET. Per cancellare le impostazioni del timer premere il pulsante SELECT per 2 secondi.

Sveglia

Il cardiofrequenzimetro da polso dispone di una sveglia che emette un segnale acustico al raggiungimento dell'ora di sveglia. Premere un pulsante qualsiasi (LIGHT escluso) per disattivare l'allarme.

Indicazione della sveglia

Premere il pulsante START/STOP/RESET nell'indicazione dell'ora.

L'ora di sveglia impostata è indicata in questa modalità (nella figura a lato: 12 ore) con segnalazione se l'allarme è attivato (nella figura a lato è disinserito, "OFF").	AL OFF 12:00

Non appena il pulsante START/STOP/RESET viene rilasciato si ritorna all'indicazione dell'ora corrente.

Impostazioni della sveglia

Premere il pulsante START/STOP/RESET per almeno 2 secondi nell'indicazione dell'ora. Si accede al menu di impostazione; passare all'impostazione successiva con il pulsante MODE. Le impostazioni che possono essere modificate lampeggiano. Modificare le impostazioni con i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT.

Uscire quindi dal menu di impostazione tenendo premuto il pulsante MODE per circa 5 secondi.

SUGGERIMENTO: tenendo premuti i pulsanti START/STOP/RESET e SELECT per oltre 2 secondi, il valore dell'impostazione selezionata viene incrementato o decrementato automaticamente.

6. SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Far eseguire la sostituzione delle batterie da un negozio specializzato (batteria al litio di 3 V CR2032).

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche. Pb = la batteria contiene piombo, Cd = la batteria contiene cadmio, Hg = la batteria contiene mercurio

7. ELIMINAZIONE DEI GUASTI

Pelle secca o braccia molto pelose

Utilizzare una pasta conduttrice o inumidire dito e polso.

Il dito non ha un buon contatto con il sensore

Il dito completo (non solo la punta del dito!) deve essere appoggiato piatto e con forza sull'involucro metallico con il cardiofrequenzimetro ben fissato al polso.

Aritmie cardiache

In questo caso è molto difficile eseguire una misurazione corretta della frequenza cardiaca; probabili tempi di misurazione irregolari. Il risultato non sarà quindi sempre affidabile!

Movimento durante la misurazione della frequenza cardiaca

Per ottenere un risultato affidabile evitare movimenti intensi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

8. SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Cardiofrequenzimetro da polso	Impermeabile all'acqua fino ad una profondità di 50 m (adatto per il nuoto ⓘ L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro ai liquidi non può essere garantita per tuffi in acqua (elevati carichi da compressione) e azionamento dei pulsanti sotto la pioggia.
Batteria	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032. Durata di servizio di circa 12 mesi (in funzione del numero di misurazioni della frequenza cardiaca) La batteria già inserita all'acquisto è destinata per il funzionamento di prova e può esaurirsi entro un anno.

9. SPIEGAZIONE DELLE ABBREVIAZIONI SUL DISPLAY

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Spiegazione
[cm]	Centimetri
[IN]	Inch/pollici
[km/h]	Chilometri all'ora
[mi/h]	Miglia all'ora
AL	Allarme-Sveglia (OFF=inserito, ON=disinserito)
AROBIC	■ Fitness: 65-80 % della frequenza cardiaca massima
BEEP	Segnale del tasto
BIRTH	Anno di nascita (a 4 cifre, ad esempio "1978")
CHIME	Segnale orario
DAILY	giornalmente
DI	Distanza in chilometri [km]

Abbreviazione	Spiegazione
FAT-B	■ Fat-Burner: 55-75 % della frequenza cardiaca massima
Fri	Venerdì
g	Grassi bruciati in grammi [g]
Gender	Sesso (M=maschile, F=femminile)
HEALTH	Salute ottimizzata: 50-65 % della frequenza cardiaca massima
HGT	Statura in pollici [IN] o [CM] centimetri
IMPERI	Unità di misura imperiale
kC	Consumo calorico in chilocalorie [kcal]
M	Tempo di attività fisica [Ora:Minuti:Secondi]
METRIC	Unità di misura metrica
Mon	Lunedì
RUN	Lunghezza del passo di corsa in centimetri [CM] o Inch [IN]
Sat	Sabato
SCAN	Cambio automatico di indicazione tra velocità e distanza percorsa
SENSE	Sensibilità del sensore di attività
SP	Velocità attuale (SP) in [km/h] o [m/h]
SP AVG	Velocità media in [km/h] o [m/h]
ST	Numero di passi
Sun	Domenica
Thu	Giovedì
TR	Modalità timer
Tue	Martedì
UNIT	Unità di misura imperiale [IMPERI] o metrica [METRIC]
WALK	Lunghezza del passo di camminata in centimetri [CM] o Inch [IN]
Wed	Mercoledì
WGT	Peso corporeo in chilogrammi [kg] o libbre [LB]
ZONE	Limiti di allenamento

beurer

Cardiofrequenzimetro

PM18-0609_I Con riserva di errori e modifiche

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de