

Tap On Sport

Orologio cardiofrequenzimetro con quadrante sensibile al tocco

Model: SE102N

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione	2
Caratteristiche principali	2
Vista anteriore.....	2
LCD.....	2
Operazioni preliminari	3
Accensione dell'orologio (solo per il primo utilizzo)	3
Modalità di funzionamento.....	3
Orologio / sveglia / tono dei tasti / quadrante tap on lens	4
Sveglia.....	4
Tono dei tasti.....	5
Funzione "Tap On Lens" (TOL).....	5
Limiti / allarme della frequenza cardiaca	5
Zona di allenamento	6
Frequenza cardiaca massima / limite inferiore / superiore.....	6
Allarme della frequenza cardiaca	6

Dati dell'utente	7
Livello di attività	7
Indice di allenamento (Fitness Index).....	8
Utilizzo della fascia toracica	8
Segnale di trasmissione.....	9
Cronometro	11
Visualizzazione dei dati e frequenza cardiaca corrente mentre il cronometro è in funzione	11
Rilevazione della percentuale di frequenza cardiaca ...	12
Retroilluminazione / blocco dei tasti	12
Alimentazione	12
Informazioni per l'allenamento	13
Vantaggi del cardiofrequenzimetro	13
Consigli per l'allenamento.....	13
Useo in acqua	13
Caratteristiche tecniche	14
Precauzioni	15
Informazioni su Oregon Scientific	15
Dichiarazione di conformità UE	16

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto Tap on Sport Orologio cardiofrequenzimetro con quadrante sensibile al tocco di Oregon Scientific™. Questo cardiofrequenzimetro usa la trasmissione analogica codificata.

IMPORTANTE Questo orologio è per uso unicamente sportivo e non è da intendersi come sostitutivo di dispositivi medici.

NOTA Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

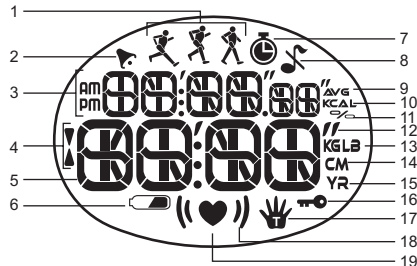
CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE









1. Quadrante con funzione "Tap on lens " (TOL) (in attesa di brevetto) : Picchiettare il quadrante per visualizzare una delle modalità di visualizzazione preimpostate
2. **HR**: Per accedere alla modalità frequenza cardiaca; per alternare le visualizzazioni della frequenza cardiaca
3. **MODE**: Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione
4. **ST / SP / +**: Per avviare / interrompere il cronometro; per modificare un'impostazione
5. / : Per attivare la retroilluminazione; per bloccare/sbloccare i tasti
6. **SET**: Per accedere alla modalità impostazioni; per alternare le visualizzazioni delle impostazioni dell'orologio

LCD



1. Livello di attività: camminata / jogging / corsa
2. : Sveglia impostata; lampeggia quando la sveglia è attiva

3. **AM / PM**: Orologio 12 ore
4. ▲ / ▼ : Limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca
5. Orario / frequenza cardiaca
6.  : indica che la batteria è in esaurimento
7.  : Cronometro visualizzato o in funzione
8.  : Tono dei tasti disattivato
9. **AVG**: Rilevazione frequenza cardiaca media
10. **KCAL**: Unità di misura delle calorie
11. %: Rilevazione percentuale frequenza cardiaca
12. / / // : Unità di misura altezza britannica (piedi e pollici)
13. **KGLB**: Unità di misura peso corporeo
14. **CM**: Unità di misura altezza metrica (centimetri)
15. **YR**: Anno di nascita utente
16.  : Blocco dei tasti attivo
17.  : Funzione "Tap on Lens" (TOL) attiva
18. (()) : La frequenza cardiaca ha superato il limite impostato
19.  : Lampeggia quando riceve il segnale della frequenza cardiaca

OPERAZIONI PRELIMINARI

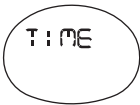


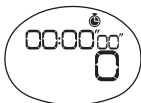




IMPORTANTE Per usare al meglio l'orologio durante l'allenamento, ad esempio per calcolare le calorie bruciate e l'indice di allenamento, è **NECESSARIO** impostare i limiti della frequenza cardiaca e i dati dell'utente, come indicato nei rispettivi capitoli.

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

Premere un tasto qualsiasi per 2 secondi per attivare il display LCD.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Premere **MODE** per scorrere tra le 4 modalità operative. Ciascuna visualizza una schermata di apertura che comunica a quale modalità si sta accedendo. Dopo un secondo, la schermata di apertura viene automaticamente sostituita da quella della modalità principale.

MODALITÀ	APERTURA	MODALITÀ PRINCIPALE
OROLOGIO		
CRONOMETRO		
PROFILO UTENTE		
LIMITE FREQUENZA CARDIACA		

OROLOGIO / SVEGLIA / TONO DEI TASTI / QUADRANTE TAP ON LENS

Per impostare l'orologio:

1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della modalità orologio.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.

L'ordine delle impostazioni è: formato ora 12 / 24, ora, minuto, anno, formato data / mese e giorno.



Per alternare le 4 diverse visualizzazioni dell'orologio:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** per scorrere le diverse visualizzazioni.



SVEGLIA

Per impostare la sveglia giornaliera:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione della sveglia.
3. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
4. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
5. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.


L'ordine delle impostazioni è ore e minuti.



Per disattivare il suono della sveglia e reimpostarlo per il giorno successivo:

Premere un tasto qualsiasi.

Per attivare / disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione della sveglia.
3. Premere **+** per alternare sveglia attiva e disattiva. Il simbolo  appare quando la sveglia è attiva.

TONO DEI TASTI

Per attivare o disattivare il tono dei tasti:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione del tono dei tasti.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione.
4. Premere **SET** per confermare.



FUNZIONE "TAP ON LENS" (TOL)

La funzione tap on lens permette di accedere in modo semplice a 1 delle 6 modalità pre-impostate.

Per impostare la funzione quadrante tap on lens:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione quadrante tap on lens e selezionare **TOUCH ON** con il tasto **+**.
3. Tenere premuto **SET**.
4. Premere **+** per scegliere 1 delle 6 modalità e premere due volte **SET** per confermare.
 - Orologio (TIME)
 - Percentuale immediata della frequenza cardiaca, cioè del lavoro del cuore (%HR)
 - Cronometro e frequenza cardiaca corrente (STW HR)



- Frequenza cardiaca media (Avg HR)
- Calorie bruciate (KCAL)
- Cronometro (CHRONO)

Per utilizzare la funzione tap on lens:

E' sufficiente picchiettare in modo deciso con l'unghia sul quadrante e la modalità preimpostata verrà visualizzata per 10 secondi prima di tornare alla visualizzazione precedente.

👉 appare quando la funzione tap on lens è attiva e lampeggia quando viene mostrata la visualizzazione pre-impostata.

LIMITI / ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per impostare il limite inferiore e superiore e l'allarme della frequenza cardiaca:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità frequenza cardiaca.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. L'ordine delle impostazioni è: Zona di allenamento (camminata, jogging o corsa), limite inferiore di frequenza cardiaca, limite superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo.



NOTA È necessario impostare la zona di allenamento per il calcolo automatico del limite inferiore e superiore della

frequenza cardiaca. Se si modificano la zona di allenamento o l'età, verranno aggiornati automaticamente anche il limite superiore / inferiore della frequenza cardiaca.

ZONA DI ALLENAMENTO

ZONA DI ALLENAMENTO	%MHR	DESCRIZIONE
CAMMINATA	65 - 78%	Per mantenersi sani: Livello di allenamento di bassa intensità. Adatto a chi intende rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
JOGGING	65 - 85%	Allenamento aerobico: Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
CORSA	78 - 90%	Allenamento anaerobico: Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA / LIMITE INFERIORE / SUPERIORE

Prima di cominciare un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio fisico dal proprio esercizio, è importante conoscere i propri dati relativi a:



- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite inferiore di frequenza cardiaca
- Limite superiore di frequenza cardiaca

Per calcolare manualmente i propri limiti di frequenza cardiaca:

MHR	MHR = 220-età
LIMITE INFERIORE	MHR x zona di allenamento % minima. Es. La zona di allenamento è CAMMINATA: Limite minimo = MHR x 65%
LIMITE SUPERIORE	MHR x zona di allenamento % massima. Es. La zona di allenamento è CAMMINATA: Limite massimo = MHR x 78%

ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

In modalità frequenza cardiaca è possibile impostare un allarme della frequenza cardiaca in uno dei seguenti modi:

ICONA	DESCRIZIONE
	L'allarme acustico della frequenza cardiaca è DISATTIVO
	L'allarme acustico è ATTIVO <ul style="list-style-type: none"> • se viene emesso 1 beep = si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento • se vengono emessi 2 beep = si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento

▲ o ▼ lampeggiano quando è stato superato il limite di frequenza cardiaca.

NOTA L'avviso acustico viene attivato solo se la relativa impostazione è attiva (ON) e durante l'allenamento (quando è in funzione il cronometro).

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene abbandonata per ritornare alla modalità orologio.

DATI DELL'UTENTE

Per utilizzare al meglio questo prodotto, impostare i propri dati prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento e si consente all'orologio di calcolare il livello delle calorie bruciate durante l'allenamento. Queste informazioni permettono di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il dati dell'utente:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità dati utente.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.



L'ordine delle impostazioni è: Livello di attività (ATH/HOB / LIT), sesso (M / F), anno di nascita, mese di nascita, giorno di nascita, unità di misura dell'altezza (piedi o metri), altezza, unità di misura del peso (libbre o kg) e peso. Una volta impostati tutti i dati, l'indice di allenamento viene visualizzato come GIUSTO, NORMALE o BUONO.

NOTA È necessario inserire i propri dati utente per utilizzare le funzioni di calcolo delle calorie bruciate.

Per visualizzare il proprio indice di allenamento:

Premere **MODE** fino ad accedere alla visualizzazione dei dati utente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
RIDOTTO (LIT)	Basso – Generalmente non si praticano attività sportive.
HOBBY (HOB)	Medio – Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
ATLETA (ATH)	Alto – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro o pallamano).

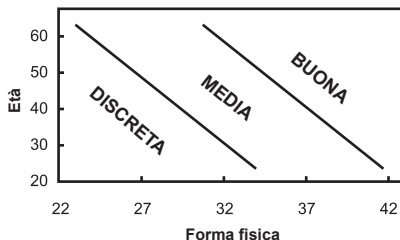
NOTA È necessario inserire il livello di attività per calcolare le calorie bruciate e l'indice di allenamento.

INDICE DI ALLENAMENTO (FITNESS INDEX)

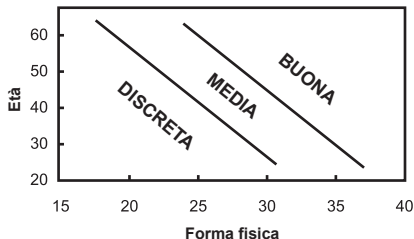
L'orologio genera un indice di allenamento basato sul proprio allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

FORMA FISICA PER GLI UOMINI



FORMA FISICA PER LE DONNE

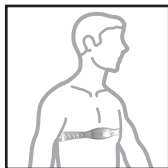


UTILIZZO DELLA LA FASCIA TORACICA

FASCIA TORACICA

La fascia toracica rileva il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio.

1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna della fascia toracica con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.



2. Fissare la fascia contro il torace. Per assicurare un segnale accurato del battito cardiaco, regolare la cintura fino a quando la stessa si sistema saldamente sotto i muscoli pettorali.

CONSIGLI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti, la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:

- Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.
- Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
- Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.

- Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
- Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.






NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene abbandonata per ritornare alla modalità orologio.

SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco e l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di circa 60 centimetri (25 pollici). Essi sono dotati del più avanzato sistema di codifica digitale che permette di ridurre le interferenze di segnale da parte dell'ambiente circostante, nonché di una tecnologia analogica. Questo cardiofrequenzimetro usa la trasmissione analogica.

NOTA Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone:

ICONA	DESCRIZIONE
 Il cuore esterno lampeggia	Ricerca del segnale
 Il cuore interno lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema digitale
 Il cuore lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema analogico
 / 	Non è stato trovato alcun segnale analogico

NOTA Per passare dal funzionamento digitale a quello analogico, o viceversa, premere e tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi, quindi forzare una ricerca del segnale.

La ricerca del segnale impiegherà circa 10 secondi. Se dopo 10 secondi l'icona del cuore non lampeggia, la ricerca del segnale non ha avuto esito ed è necessario forzare una nuova ricerca.

IMPORTANTE Se l'icona del cuore non appare sul display o non lampeggia poiché non è stato trovato alcun segnale, forzare la ricerca di un segnale. Premere **HR** e poi tenere premuto **MODE**.


In caso di segnale debole o se il segnale è disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere la situazione.

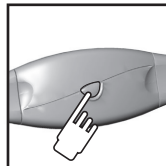
1. Il segnale è debole o la frequenza cardiaca irragionevolmente elevata, il display del

cardiofrequenzimetro mostra solo "0" o una rilevazione erronea:

- Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
- Regolare la posizione della fascia toracica.
- Verificare che i cuscinetti di conduzione siano abbastanza inumiditi da assicurare il contatto.
- Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
- La fascia toracica si trova in sistema digitale. Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Per attivare e forzare la ricerca di un segnale, premere **HR** e poi tenere premuto **MODE**.

2. L'attrezzatura ginnica non funziona con la fascia toracica e viene visualizzata l'icona  :

- La maggior parte dell'attrezzatura ginnica è compatibile con il sistema analogico . Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Per attivare e forzare la ricerca di un segnale, premere **HR** e poi tenere premuto **MODE**.



3. Interferenza da parte del monitor del battito cardiaco di un'altra persona - le misurazioni del battito cardiaco di quest'ultimo appaiono sul vostro orologio, oppure sul display dell'orologio appare il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco:

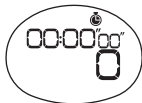
- Premere il pulsante sulla fascia toracica per permettere all'orologio di ricevere il segnale proveniente dalla fascia. Non tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica, poiché questo cambia la trasmissione del segnale da analogica ad digitale.
4. Il segnale è bloccato - la misurazione del battito cardiaco sull'orologio lampeggia:
- Vi è troppa interferenza nell'ambiente circostante perché il monitor del battito cardiaco possa funzionare. Spostarsi in una zona dove la misurazione del battito cardiaco possa riprendere correttamente.

AVVERTENZA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus elettrici o tram, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da monitor, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione del battito cardiaco potrebbe essere instabile e poco accurata.

CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità cronometro.
2. Per avviare / interrompere / ripristinare il cronometro, premere **ST / SP**.
3. Per azzerare il cronometro, tenere premuto **SET**.



NOTA Se la funzione frequenza cardiaca è attiva e sono stati inseriti i dati utente, il calcolo del consumo delle calorie comincia quando il cronometro è in funzione.

☺ appare quando il cronometro è in funzione. È possibile mettere in funzione il cronometro mentre si accede ad altre modalità. Il simbolo ☺ lampeggia finché non si torna alla modalità cronometro.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI E FREQUENZA CARDIACA CORRENTE MENTRE IL CRONOMETRO È IN FUNZIONE

Premere **HR** per scorrere le visualizzazioni indicate di seguito mentre il cronometro è in uso:

Frequenza cardiaca percentuale e corrente	
Cronometro e frequenza cardiaca corrente	
Frequenza cardiaca media e corrente	
Calorie bruciate e frequenza cardiaca corrente	



RILEVAZIONE DELLA PERCENTUALE DI FREQUENZA CARDIACA

La rilevazione della percentuale di frequenza cardiaca viene calcolata a partire dalla frequenza cardiaca corrente e da quella massima: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Quanto più alta è la percentuale, tanto più lavoro compie il cuore. Ad esempio, quando si raggiunge l'80-90% occorre rallentare per scendere a un livello di allenamento meno faticoso.

RETROILLUMINAZIONE / BLOCCO DEI TASTI

Per attivare la retroilluminazione per 3 secondi:

Premere . (Premere nuovamente  entro 3 secondi per prolungare l'illuminazione di altri 3 secondi).


Per attivare o disattivare il tono dei tasti:

Tenere premuto . Il simbolo  appare quando il blocco dei tasti è attivo.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona delle batterie in esaurimento e tornerà al funzionamento normale dopo la sostituzione delle batterie.

ALIMENTAZIONE

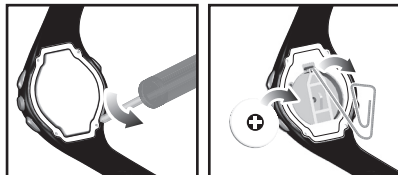
Il prodotto funziona con 2 batterie di tipo CR2032, una per l'orologio e una per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Gli avvertimenti relativi alla batteria sono:

	DESCRIZIONE
Lampeggio continuo	La batteria dell'orologio è in esaurimento
Lampeggio intermittente	La batteria dell'orologio è troppo scarica per attivare la retroilluminazione

* Le batterie hanno generalmente una durata di un anno.

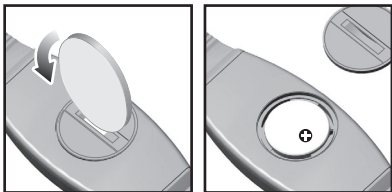
Per sostituire la batteria dell'orologio:

1. Svitare le viti e togliere la copertura sul retro.
2. Con un sottile strumento smussato, agganciare e sollevare la clip che tiene la batteria in posizione.
3. Sostituire la batteria vecchia e rimettere la clip.
4. Riposizionare la copertura e le viti.



Per sostituire la batteria della fascia toracica:

1. Con una moneta, ruotare la copertura dello scomparto in senso antiorario fino a farlo uscire dalla sede.
2. Sostituire la batteria vecchia (come indicato) e chiudere lo scomparto ruotando la copertura in senso orario fino a farla ritornare in posizione.



IMPORTANTE Ricordare di impostare l'ora e i dati dell'utente dopo ogni sostituzione delle batterie o reset.

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

VANTAGGI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il monitor del battito cardiaco è lo strumento più importante per controllare la salute cardiovascolare e un partner ideale per l'allenamento. Permette di vedere e monitorare i risultati. Questo aiuta a valutare le prestazioni, a massimizzare l'allenamento e ad adattare i futuri programmi di allenamento per raggiungere gli obiettivi prefissati in modo più sicuro ed efficace.

Quando ci si allena, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. In questo modo è possibile visualizzare il battito cardiaco e iniziare a monitorare la prestazione in base alle misurazioni del battito cardiaco. Migliorando la forma fisica, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Quindi, il sangue ricco di ossigeno viaggia verso i muscoli. L'ossigeno viene usato come carburante e il sangue lascia i muscoli e ritorna al cuore e quindi

ai polmoni per iniziare nuovamente il processo. Man mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Come risultato, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO






Per ottenere il massimo dal proprio programma di allenamento e per essere sicuri di allenarsi in tutta sicurezza, osservare le istruzioni riportate di seguito:

- Cominciare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, rimanere in forma, migliorare la salute o partecipare ad una competizione sportiva.
- Scegliere un tipo di allenamento che permetta di divertirsi, e variarlo per impegnare i diversi gruppi muscolari.
- Cominciare lentamente, per poi aumentare la mole di lavoro mano a mano che si è allenati. Allenarsi con regolarità. Per mantenere il sistema cardiovascolare in salute, si consigliano 20-30 minuti di allenamento tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il recupero all'inizio e alla fine dell'attività.
- Al termine dell'allenamento, misurare le proprie pulsazioni. Ripetere la procedura dopo tre minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di allenamento impegnativo.

USO IN ACQUA

L'orologio è resistente all'acqua. Nonostante la fascia toracica sia a prova di spruzzi, non deve essere indossata

in occasione di attività subacquee, dal momento che la trasmissione della frequenza cardiaca non può avvenire sott'acqua. Osservare le seguenti avvertenze per un uso corretto.

					
	PIOGGIA SPRUZZI ETC	DOCCIA (SOLO CON ACQUA CALDA/ FREDDA)	NUOTATE NON IMPEGNATIVE /ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI / TUFFI IN ACQUA PROFONDA
Orologio	SI	SI	SI	NO	NO
Fascia toracica	SI	NO	NO	NO	NO

IMPORTANTE

- Verificare che i pulsanti e il vano batterie siano ben chiusi e intatti prima di esporre l'orologio ad acqua eccessiva.
- Evitare di premere i pulsanti mentre si è in acqua o durante forti temporali, l'acqua potrebbe entrare nell'unità e causare il malfunzionamento della stessa.

CARATTERISTICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Orologio	
Formato ora	12 ore / 24 ore
Formato data	GG/MM o MM/GG

Anno	2005-2054 (calendario automatico)
Sveglia	Giornaliera

Cronometro

Timer progressivo:	Da 00:00:00 (Min:Sec:100° sec) a 99:59:59 (Ore:Min:Sec)
--------------------	---

Funzione cardiofrequenzimetro

Allarme frequenza cardiaca (HR)	Acustico / Visivo
Campo di misurazione HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo calorie	0-9.999kcal

Trasmisione

Campo di misurazione	62,5 cm (25 pollici) – può ridursi se la batteria è in esaurimento
----------------------	--

Resistente all'acqua

Orologio	Water resistant fino a 50 metri/5 ATM senza attivare i tasti
Fascia toracica	A prova di spruzzi

Ambiente di funzionamento

Temperatura di funzionamento	Da 5°C a 40°C (Da 41°F a 104°F)
------------------------------	---------------------------------

PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso:

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.

- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto e delle batterie, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet

www.oregonscientific.it,

dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (SE102N) è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

