

**Importante:** Questo orologio può essere utilizzato solo come guida generica, non si tratta di un dispositivo medico. Esso è stato studiato per calcolare le calorie bruciate da un individuo medio in base alle impostazioni di età, peso, e sesso. Consultate sempre un medico prima di cominciare un programma di esercizi.

#### Impostazione ora, data e dati personali:

1. Premi MODE finché l'orologio si posiziona in modalità data e ora (TIME AND CALENDAR) e appare una data nella parte superiore del display
2. Tieni premuto SET per 2 secondi. La parola "YEAR" (anno) apparirà sulla parte superiore del display, e l'anno attualmente impostato comincerà a lampeggiare. Premete il tasto ST/SP per modificarlo.
3. Premi SET per passare all'impostazione del mese (MONTH). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1 a 12).
4. Premi SET per passare all'impostazione del giorno (DAY). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1 a 31).
5. Premi SET per passare all'impostazione dell'ora (HOUR). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1 a 12) – importante la prima serie imposta le ore meridiane, la seconda le ore pomeridiane (appare una P sul display).
6. Premi SET per passare all'impostazione dei minuti (MIN). Premi il tasto ST/SP per modificarli (da 1 a 59).
7. Premi SET per passare all'impostazione dell'anno di nascita (BIRTH). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1920 a 2010).
8. Premi SET per passare all'impostazione del mese di nascita (MONTH). I primi 2 numeri su display segnalano l'anno, i secondi 2 numeri lampeggianti il mese. Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1 a 12).
9. Premi SET per passare all'impostazione del giorno di nascita (DAY). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (da 1 a 31).
10. Premi SET per passare all'impostazione del sesso (SEX). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (M o F).
11. Premi SET per passare all'impostazione il tuo peso (WEIGHT/POUND). Premi il tasto ST/SP per modificarlo (in lbs – premere il tasto RESET per impostare l'unità di misura in kg).
12. Premi SET ancora e tornerai nella modalità data e ora.

#### Impostazione Sveglia

1. Premi MODE finché non appare la scritta ALARM sulla parte alta del display.
2. Tieni premuto SET finché viene emesso un BIP ed i primi 2 numeri cominciano a lampeggiare.
3. Premi ST/SP per impostare l'ora desiderata (P appare per indicare le ore pomeridiane).
4. Premi SET per impostare i minuti. Premi ST/SP per modificarli (da 1 a 59).
5. Premi SET ancora e tornerai nella modalità data e ora, verrà visualizzato sul display il simbolo della sveglia attiva.
6. Per attivare o disattivare la sveglia, premi il tasto ST/SP finché appare la scritta ALARM. Se il simbolo della sveglia è visualizzato significa che essa è attiva.
7. Per impostare il BIP ad ogni ora premere RESET finché si entra nella modalità ALARM. Apparirà il relativo simbolo quando questa funzione è attiva.

#### Modalità cronometro:

1. Premi MODE finché la scritta CHRON e il simbolo del corridore appaiono sul display.
2. Premi ST/SP per far partire e fermare il cronometro. (il cronometro segnala i centesimi di secondo fino al raggiungimento di un'ora)

#### Modalità cardiofrequenzimetro

1. Premi MODE finché appare la scritta PULSE e il simbolo del cuore
2. Tieni premuto SET per 2 secondi finché verrà emesso un BIP e sul display lampeggeranno le parole TOUCH SENSOR (tocca il sensore).
3. Tocca dolcemente con la parte interna dell'ultima falange del dito il sensore per qualche secondo finché non appare il valore del battito cardiaco sul display.

#### Calcolo calorie bruciate per esercizi a frequenza costante

1. Premi MODE finché EXRCS viene visualizzato sul display.
2. Premi ST/SP per far partire il timer e iniziate l'esercizio fisico.
3. Premi ST/SP quando avete terminato l'esercizio.
4. Premi SET (sul display apparirà il simbolo del cuore).
5. Tieni premuto SET per 2 secondi finché verrà emesso un BIP e sul display lampeggeranno le parole TOUCH SENSOR (tocca il sensore).
6. Tocca dolcemente con la parte interna dell'ultima falange del dito il sensore per qualche secondo finché non appare la scritta PULSE ed il simbolo del cuore lampeggia.
7. Dopo 5 secondi il display visualizza un numero seguito da CA che indica il numero di calorie bruciate tenendo conto dei dati personali precedentemente impostati e della costanza del battito durante l'esercizio.

(non muovere il dito durante la misurazione)

Il display segnala inoltre da 1 a 5 barre che indica la zona di attività dell'esercizio (vedi tabella successiva)

#### Calcolo calorie bruciate per esercizi a frequenza variabile

1. Premi MODE finché EXRCS viene visualizzato sul display.
2. Premi ST/SP per far partire il timer e iniziate l'esercizio fisico.

Nota: Puoi premere MODE e lasciare la modalità esercizi per rilevare il tuo battito cardiaco. Quando ritornerai nella modalità esercizi il contatore avrà mantenuto il conteggio aggiornato.

3. Premi ST/SP quando avete terminato l'esercizio.
4. Premi SET (sul display apparirà il simbolo del cuore).
5. Premi ancora SET: apparirà una piccola barra e scomparirà il simbolo del cuore.
6. Premi SET finché imposterai il numero di barre corrispondenti al tipo di esercizio svolto (vedi tabella successiva)
7. Tieni premuto SET per 2 secondi, a questo punto verrà visualizzato il numero di calorie corrispondenti al tipo di esercizio svolto.

#### Accorgimenti per la misurazione del polso

- appoggia dolcemente l'interno dell'ultima falange del dito (l'impronta digitale) sul sensore. Se l'unghia diventa bianca significa che stai premendo troppo forte. Comincia appoggiando leggermente il dito finché il simbolo del cuore comincia a lampeggiare.
  - Mantieni la pressione del dito costante durante la misurazione.
  - Non muovere il dito durante la misurazione.
  - Scalda leggermente il dito prima della misurazione.
  - In presenza di luce intensa ci potrebbero essere difficoltà di rilevamento da parte del sensore.
  - Non parlare e stare fermi durante la misurazione.
  - Appoggiare il dito sul sensore immediatamente dopo aver terminato di premere SET.
  - Togliete anelli o altri oggetti che potrebbero ostacolare il flusso del sangue.
- I seguenti fattori potrebbero rendere difficile o impossibile il rilevamento della pulsazione corretta:
- Pulsazioni di frequenza troppo variabile (aritmia).
  - Arteriosclerosi o difficoltà circolatorie nel dito.
  - Pelle del dito molto spessa che ostacola il passaggio di luce.

#### Misurazione durante gli esercizi fisici

La frequenza del battito del polso cala quasi subito dopo aver terminato un esercizio. Ciò significa che prima viene fatta la misurazione dopo aver terminato l'attività fisica, più veritieri saranno i valori del polso e calorie bruciate calcolati.

#### Durata della batteria

La durata della batteria dipende da quante misurazioni vengono fatte. Più misurazioni si effettuano e più breve sarà la durata della batteria.

La batteria va sostituita con una nuova (CR2032 o equivalente) quando si verificano i seguenti casi:

- Luce fioca del display
- Il suono diventa anomalo
- L'orologio si reimposta ai valori iniziali
- Altre anomalie varie

#### Tabella delle zone di frequenza di pulsazione

Nota: Queste zone sono riferite ad una media delle prestazioni di individui in buone condizioni di salute. Esse servono per orientarsi nel determinare la pulsazione media per particolari attività fisiche. Individui fuori forma, in precarie condizioni fisiche o comunque con frequenza cardiaca normale più alta della media, come persone che si allenano per migliorare le proprie prestazioni dovrebbero consultare uno specialista per formulare una tabella personalizzata.

Zona	Pulsazioni al min.	Descrizione	Esempi
1	Fino a 90	Attività rilassata: sicura e rilassante, non migliora le vs. prestazioni ma migliora la vs. salute. Consigliabile a persone in precaria forma fisica o con problemi di cuore o per riscaldarsi prima di attività più impegnative.	Yoga, biliardo, danza, bowling, curling, tiro con l'arco.
2	Da 91 a 120	Attività leggera: in questa zona si inizia a rilasciare il grasso dalle cellule ai muscoli. L'85% delle calorie bruciate in questa zona sono calorie grasse.	Pallavolo, nuoto, Sci, Baseball, golf, basket, aerobica, ecc.
3	Da 121 a 140	Attività moderata: passaggio da attività aerobica ad anaerobica. Questa attività non può essere mantenuta per più di un'ora.	Boxing, Tennis, corsa rapida, pattinaggio, ciclismo leggero.
4	Da 141 a 160	Attività intensa: simile alla zona 3 ma con intensità ed efficacia maggiore	Step aerobica, calcio, corsa veloce, salto della fune, karate, hockey su ghiaccio, ecc.
5	Oltre 161	Attività estrema: è possibile rimanere in questa zona solo per pochi minuti anche per atleti. E' l'equivalente di corsa a tutta velocità. Viene usata a piccoli intervalli.	Sport competitivi come calcio, nuoto, ciclismo, corsa, ecc.