

OREGON
SPORTS
SMARTECH
CARDIOFREQNIMETRO
con Quadrante Sensibile al Tocco
Tap On Lens
Modello: SE102L
MANUALE PER L'UTENTE

IT

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Cardiofrequenzimetro Smartech SE102L Quadrante Sensibile al Tocco Tap On Lens (TOL, in attesa di brevetti) di Oregon Scientific.

NOTA: Il consiglio di lettura questo manuale a portata di mano durante l'installazione del prodotto. Il manuale contiene istruzioni operative dettagliate, dai tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

GARANTEE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE

Prezioso un bel quadrante per 2 secondi per attivare il display LCD.



- 1 Quadrante sensibile al tocco Tap on Lens (in attesa di brevetti). Consente di visualizzare una visualizzazione pre-impostata.
- 2 **HR**: Per accedere alla modalità frequenza cardiaca, per alternare le visualizzazioni della frequenza cardiaca.
- 3 **MOD**: Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione.
- 4 **SET / SP**: Per avviare e interrompere il cronometro, per modificare un'impostazione.
- 5 **▶** (▶): Per attivare la visualizzazione, per bloccare / sbloccare i tasti.
- 6 **SET**: Per accedere alle modalità impostazioni, per alternare le visualizzazioni delle impostazioni dell'orologio.

LCD



- 1 Livello di attività camminata, jogging o attività di corsa.
- 2 **▶**: Singole impostazione, navigazione sulla sveglia e attività.
- 3 **HR** / Freq. Orologio 120.
- 4 **▶**: Limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca.
- 5 Ora / frequenza cardiaca.
- 6 **▶** / Livello batteria.

- 7 **▶**: Cronometro visualizzato o in funzione.
- 8 Tono dei tasti digitato.
- 9 **AVV**: Rilasciare frequenza cardiaca media.
- 10 **KCAL**: Livello di misura della calorie.
- 11 **▶**: Rilasciare percentuale frequenza cardiaca (senza i polsi).
- 12 **KGLB**: Livello di misura peso corporeo.
- 13 **CM**: Livello di misura altezza media (centimetri).
- 14 **VE**: Area di misura calorie.
- 15 **▶**: Blocco dei tasti attivo.
- 16 **▶**: Funzione quadrante sensibile al tocco attivo.
- 17 **▶**: La frequenza cardiaca sarà superata / limite impostato.
- 18 **▶**: Lampiriga quanto tempo e segnale della frequenza cardiaca.

OPERAZIONI PRELIMINARI

IMPORTANTE! Per usare il meglio l'orologio durante il cronometro, un esempio per calcolare il calorie bruciate, il fuso orario, il NECESSARIO impostare i limiti della frequenza cardiaca e il tipo dell'attività, come impostato nei rispettivi capitoli.

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO / ISOLA PER IL MINUTO

Prezioso un bel quadrante per 2 secondi per attivare il display LCD.

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

Fascia toracica
La fascia toracica misura il battito cardiaco e lo trasmette al display dell'orologio.

- 1 Inкруire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna della fascia toracica con poche gocce d'acqua e con del gel conduttivo per garantire l'aderenza.
- 2 Fissare la fascia toracica con il nastro di chiusura.
- 3 Assicurarsi che la fascia toracica sia ben aderente al corpo e non sia troppo stretta.



CONSIGLI

- Per ottenere dei risultati precisi, verificare che la fascia toracica sia ben aderente al corpo.
- Evitare le aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti, la fascia toracica può impiegare diverse minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA: Se l'orologio non riceve il segnale della fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene attivata e non sarà in corso.

MODALITÀ DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di frequenza ha un raggio massimo di trasmissione di circa 82,5 centimetri (29 pollici). Ogni volta che l'orologio non riceve il segnale della fascia toracica, verificare che questa non sia troppo ad una distanza dall'orologio superiore ai 50 cm (19,7 pollici).

ICONA

DESCRIZIONE
Lampiriga quando è stato attivato il segnale.
▶ Appare quando è attivo l'allarme della frequenza cardiaca.

Nel caso in cui il segnale ricevuto sia debole o disturbato da interferenze ambientali:
 • Ridurre la distanza tra fascia toracica e orologio.
 • Regolare la distanza tra fascia toracica e orologio.
 • Verificare che i cuscinetti conduttivi siano abbastanza vicini da assicurare l'aderenza.
 • Verificare la batteria. Se sono i componenti, il raggio d'azione potrebbe essere ridotto.

NOTA: L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a deboli elettromagnetici. Questi possono produrre nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, sensori, linee aeree, elettrodomestici, telefoni, auto, o altri elettrodomestici, motori di automobili, computer, per fare, alcune attrezzature agricole. Anche il telefono può interferire con il segnale della frequenza cardiaca. In caso di interferenza, la ricezione della frequenza cardiaca può diventare instabile e imprecisa.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Prezioso il cronometro da sport e la modalità operativa Cronometro visualizza un schermo di opzioni che comincia a essere modificata al suo accensione. Dopo un secondo, la modalità di attività viene automaticamente attivata da quella della modalità principale.

MODALITÀ	APERTURA MODALITÀ PRINCIPALE	OROLOGIO
CRONOMETRO	1: P E	
PROFILI UTENTE	1: P E	
LIMITE FREQUENZA CARDIACA	1: P E	

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

- 1 **Primo SET**: Per passare alla modalità visualizzato alla modalità orologio.
- 2 **Primo SET**: Per accedere alla modalità orologio.
- 3 **Primo SET**: Per accedere alla modalità orologio.
- 4 **Primo SET**: Per confermare e passare all'impostazione successiva.
- 5 **Contorno della impostazione**: Formato ore 12 / 24, ora, minuto, secondo, battito della / mese e giorno.

Per alternare la diversa visualizzazioni dell'orologio:
 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità orologio.
 2 **Primo SET**: Per scegliere la diverse visualizzazioni.

MODALITÀ	APERTURA MODALITÀ PRINCIPALE	OROLOGIO
SVEGLIA	1: P E	

PER IMPOSTARE LA SVEGLIA

- 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità orologio.
- 2 **Primo SET**: Per confermare e passare all'impostazione successiva.
- 3 **Contorno della impostazione**: Formato ore 12 / 24, ora, minuto, secondo, battito della / mese e giorno.

- 3 Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non termina.
- 4 **Primo MOE**: Per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
- 5 **Primo SET**: Per confermare e passare all'impostazione successiva.
- 6 L'ordine delle impostazioni è a e a metà.

Per disattivare il suono della sveglia e reimpostare il giorno successivo:
 Premere un tasto qualsiasi.

Per attivare / disattivare la sveglia:
 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità orologio.

2 **Primo SET**: Per accedere alla visualizzazione della sveglia.

3 **Primo SET**: Per attivare / disattivare il suono. Il suono appare quando la sveglia è attiva.

TONO DEI TASTI

- 1 Per attivare o disattivare il tono dei tasti.
 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità orologio.
 2 **Primo SET**: Per accedere alla visualizzazione dei toni dei tasti.
- 3 **Primo SET**: Per modificare l'impostazione.
- 4 **Primo SET**: Per confermare.

QUADRANTE SENSIBILE AL TOCCO TAP ON LENS

La funzione Tap on Lens permette di accedere a modo semplice a 1 display di menu pre-impostato.

- Orologio: % frequenza cardiaca
- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca corrente
- Cronometro
- Calorie bruciate

È sufficiente toccare il quadrante e la modalità pre-impostata viene visualizzata per il secondo prima di tornare alle visualizzazioni precedenti.

Per utilizzare il quadrante Tap on Lens:

- 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità visualizzato alla modalità orologio.
- 2 **Primo SET**: Per accedere alla visualizzazione Quadrante Tap on Lens e selezionare **TOUCH ON** con i tasti.
- 3 Tenere premuto **▶**.
- 4 **Primo SET**: Per scegliere i tasto di modalità a SET per confermare.

▶ Appare quando la funzione Tap on Lens è attiva e lampiriga 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 a uno dei seguenti modi:

- 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità frequenza cardiaca.
- 2 Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non termina.
- 3 **Primo SET**: Per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
- 4 **Primo SET**: Per confermare e passare all'impostazione successiva.
- 5 **Contorno della impostazione**: Formato ore 12 / 24, ora, minuto, secondo, battito della / mese e giorno.

NOTA: È necessario impostare la zona di allenamento per il calcolo automatico del limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca. Se la modificano la zona di allenamento o il TOL, verranno aggiornati automaticamente il proprio limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca.

ZONA DI ALLENAMENTO

ZONA DI ALLENAMENTO	MHR %	DESCRIZIONE
CAMMINATA	65 - 78%	Per mantenere sano. Livello di allenamento di bassa intensità. Adatto a chi desidera perdere peso e migliorare sistema cardiovascolare.
JOGGONO	65 - 80%	Allenamento moderato. Aumenta forza e resistenza. Aumenta la capacità di ossigeno del corpo e migliora il sistema circolatorio. Per coloro che può essere mantenuto per un tempo prolungato.
CORSA	78 - 90%	Allenamento aerobico. Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità superiore di introdurre ossigeno e al di fuori di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un tempo di tempo prolungato.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA (INFERIORE / SUPERIORE)

È importante conoscere un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio dalla propria attività, 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
LIMITE INFERIORE	MHR + a zona di allenamento % minima
	Es. La zona di allenamento è CAMMINATA
	Limite minimo = MHR - 65%
LIMITE SUPERIORE	MHR + zona di allenamento % massima
	Es. La zona di allenamento è CAMMINATA
	Limite massimo = MHR + 78%

ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

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

- 1 **Primo MOE**: Per passare alla modalità frequenza cardiaca.
- 2 Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non termina.
- 3 **Primo SET**: Per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
- 4 **Primo SET**: Per confermare e passare all'impostazione successiva.
- 5 **Contorno della impostazione**: Formato ore 12 / 24, ora, minuto, secondo, battito della / mese e giorno.

L'Alarme acustico della frequenza cardiaca

L'Alarme acustico della frequenza cardiaca è possibile impostare su:
 • **ATTIVO**: L'Alarme acustico è ATTIVO.
 • **INATTIVO**: Non viene emesso il beep = a e a metà di tutto del limite inferiore della zona di allenamento.
 • **ON**: Il beep emesso 2 beep a e a metà di tutto del limite inferiore della zona di allenamento.

L'Alarme visuale della frequenza cardiaca

L'Alarme visuale della frequenza cardiaca è possibile impostare su:
 • **ATTIVO**: L'Alarme visuale è ATTIVO.
 • **INATTIVO**: Non viene emesso il segnale della fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene automaticamente per ritornare alla modalità orologio.

