

Tap On Pro

Orologio cardiofrequenzimetro

Model: SE188

MANUALE D'USO

INDICE

Introduzione	2
Caratteristiche principali	3
Orologio	3
Display LCD	3
Operazioni preliminari	4
Disimballo dell'orologio	4
Accensione dell'orologio (solo per il primo utilizzo)	5
Impostazione del Tono dei Tasti / Modalità	
Illuminazione / Quadrante tap on lens	5
Attivazione della retroilluminazione	5
Attivazione del blocco tasti	6
Quadrante tap on lens	6
Modalità di funzionamento	6
Utilizzo dell'orologio	7
Uso dell'allarme	7
Impostazione dell'allarme	7
Spegner la suoneria dell'allarme	8
Attivazione / disattivazione dell'allarme	8
Profilo di allenamento	8
Zona di allenamento	9
Battito cardiaco massimo / limite minimo e massimo	10
Allarme del battito cardiaco	10
Profilo utente	11
Livello di attività	12

Informazioni sull'indice di allenamento / massa

corporea	12
Indice di allenamento	12
Indice di massa corporea	13
Visualizzazione dell'indice di allenamento / massa corporea	14

Indossare la fascia toracica e l'orologio

Segnale di trasmissione	15
Ricerca del segnale	16

Informazioni sul PROGRAMMA DI TRAINING

PERSONALIZZATO

PERSONALIZZATO	17
Uso del PROGRAMMA DI TRAINING	
PERSONALIZZATO	17
Visualizzazione dei dati durante il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	18
Richiamo dei dati memorizzati del PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	19
Battito cardiaco nel periodo di recupero di recupero	19

Cronometro

Visualizzazione dei dati mentre la funzione cronometro / giri è in uso	20
Richiamo dei dati memorizzati del cronometro o dei giri ...	20

Batterie

Informazioni per l'allenamento

Come il monitor del battito cardiaco aiuta l'utente	22
Suggerimenti per l'allenamento	22

Attività in acqua o all'aperto

Specifiche tecniche

Precauzioni

Informazioni su Oregon Scientific

Dichiarazione di Conformità UE

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto l'orologio Oregon Scientific™ Tap On Pro Orologio cardiofrequenzimetro (SE188) per il vostro allenamento sportivo. Questo strumento è dotato delle seguenti caratteristiche:

- Monitor del battito cardiaco con trasmissione senza fili tra la fascia toracica e l'orologio.
- Sistema di codifica digitale per ridurre le interferenze ambientali.
- Sistema di monitoraggio del battito cardiaco quando si va al di sopra del limite massimo o al di sotto del limite minimo del proprio battito cardiaco.
- Un allarme acustico o visivo indica il superamento del limite del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Memorizzazione del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli dell'allenamento.
- Display sensibile al tocco (Tap on Lens) per un accesso semplice ed immediato alle informazioni.
- Il consumo di calorie e la percentuale di grassi bruciati vengono visualizzati durante e dopo l'allenamento.
- Profilo di allenamento - per calcolare il limite del proprio battito cardiaco per l'allenamento.
- Profilo utente - per calcolare il proprio indice di allenamento e di massa corporea (indice BMI).
- Cronometro.
- 99 giri di memoria con visualizzazione del battito cardiaco medio e massimo.

- Due allarmi con opzione di impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana.
- In dotazione supporto per bicicletta, fascia toracica e custodia per il trasporto.
- L'orologio è resistente all'acqua.
- La fascia toracica resiste agli spruzzi d'acqua.

IMPORTANTE L'uso dell'orologio SE188 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

7. **STW**: Il cronometro è visualizzato o in funzione.
8. : Il tono dei tasti è disattivato.
9. **REST**: Il timer di recupero è visualizzato o in funzione.

Sezione 2



1. MM:GG o GG:MM e giorni della settimana; tempo del cronometro.
2.  / : Ora dell'allarme 1 e 2; le onde indicano che l'allarme è attivato.
3. : Questo cursore evidenzia l'allarme selezionato in modalità di visualizzazione dell'allarme.
4. **kcal**: Unità di misura delle calorie.
5. : La modalità illuminazione è attivata.
6. : Funzione "Tap on Lens" attiva.

Sezione 3



1. Ora - ore / minuti.
2. **AM/PM**: Appare quando si usa l'orologio / allarme con

formato di 12 ore.

3. **AVG**: Viene visualizzato il battito cardiaco medio.
4. **MAX**: Viene visualizzato il battito cardiaco massimo.
5. : Il battito cardiaco è al di sopra o al di sotto del limite; l'allarme acustico è attivato.
6. : Lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco.
7. **kglbs**: Unità di misura del peso corporeo.
8. **% FAT**: Percentuale di grassi bruciati.
9. **CM Yr**: Unità di misura dell'altezza; anno di nascita dell'utente.
10. **LAP**: Calcola i giri; visualizza il numero di giri il numero di giri.
11. **MEM**: Viene visualizzata la memoria del cronometro o del timer.
12. : Indica lo stato di carica della batteria.

OPERAZIONI PRELIMINATI

DISIMBALLO DELL'OROLOGIO

Quando si disimballa l'orologio SE188, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro, in caso occorra in seguito trasportare il prodotto o riportarlo al negozio per interventi di manutenzione.

Contenuto della confezione:

- Orologio
- Fascia toracica per la misurazione del battito cardiaco
- Supporto per bicicletta
- Custodia per il trasporto
- 2 batterie al litio CR2032 - già installate

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

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

IMPOSTAZIONE DEL TONO DEI TASTI / MODALITÀ ILLUMINAZIONE / QUADRANTE TAP ON LENS

È possibile impostare l'orologio in modo da avere:

- Il tono dei tasti ("Beep") ATTIVATO o DISATTIVATO.



- La modalità illuminazione ATTIVATA o DISATTIVATA - leggere il capitolo "Attivazione della retroilluminazione".



- La quadrante tap on lens ATTIVATA o DISATTIVATA - leggere il capitolo "Quadrante tap on lens".



Per impostare queste funzioni:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione dell'ora corrente.



2. Premere il tasto **SET** finché non si raggiunge la funzione che si desidera cambiare.
3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per cambiare l'impostazione.
4. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Quando la retroilluminazione è impostata su OFF (disattivata):

- Premere l'icona per accendere la retroilluminazione per 3 secondi. Premere qualsiasi altro tasto mentre la retroilluminazione è attiva per aumentarne la durata di altri 3 secondi. Quando la retroilluminazione è impostata su ON (attiva).

Quando la retroilluminazione è impostata su ON (attiva):

- Premere qualsiasi tasto per attivare la retroilluminazione e aumentarne la durata di 3 secondi.

Per risparmiare energia, l'impostazione di retroilluminazione attiva viene disattivata dopo 2 ore.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona relativa al basso stato di carica della batteria e tornerà alla normalità quando la stessa verrà sostituita.

ATTIVAZIONE DEL BLOCCO TASTI

Per attivare o disattivare la funzione di blocco dei tasti:

- Premere e tenere premuto per un paio di secondi il pulsante  Il simbolo  apparirà sul display quando la funzione di blocco è attivata.

QUADRANTE TAP ON LENS

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

- Frequenza cardiaca (HR)
- Cronometro (STW)
- PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO (SMART)
- Calorie bruciate (CAL)
- Giro (LAP)
- Orologio

Per impostare la funzione quadrante tap on lens:

1. In Modalità Ora, premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione quadrante tap on lens "TOUCH ON".



2. Tenere premuto **SET**.
3. Premere **ST / SP / + o MEM / LAP / -** per scegliere 1 delle 6 modalità.
4. Premere **SET** per confermare.

Per utilizzare la funzione quadrante tap on lens:

E' sufficiente picchiare 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.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Premere il tasto **MODE** per spostarsi tra le 5 modalità operative:

- Visualizzazione dell'ora corrente
- Allarme
- Profilo utente / Profilo di allenamento
- Timer - PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO
- Cronometro

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.

NOTA È possibile tenere in funzione il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o il cronometro mentre si utilizzano le altre modalità. L'icona della modalità in funzione lampeggerà fino a quando non si torna a quella modalità.

UTILIZZO DELL'OROLOGIO

Per impostazione di fabbrica, l'orologio SE188 visualizza l'ora corrente.

Per impostare l'ora corrente:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla visualizzazione dell'ora corrente.



2. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.



3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'ora corrente è:

- Formato dell'ora 12 / 24 ore
- Ore
- Minuti
- Anno
- Formato della data GG:MM o MM:GG
- Mese
- Giorno

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date ogni mese.

USO DELL'ALLARME

IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

L'orologio è dotato di 2 allarmi che possono essere impostati perché si attivino quotidianamente (Lun-Dom), nei giorni feriali (Lun-Ven) o nel fine settimana (Sab / Dom).

Per impostare l'allarme 1 o l'allarme 2:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.



2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2 e il tasto **ST / SP / + o MEM / LAP / -** per attivare  o disattivare  l'allarme.
3. Tenere premuto il tasto **SET** per accedere alla modalità di impostazione per l'allarme scelto.



4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / LAP / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il punto 4 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
6. L'allarme sarà attivato automaticamente una volta terminata l'impostazione dell'ora dell'allarme.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'allarme:

- Selezione dell'allarme giornaliero, nei giorni feriali, nel fine settimana
- Ore
- Minuti

SPEGNERE LA SUONERIA DELL'ALLARME

Premere qualsiasi tasto per spegnere la suoneria dell'allarme. L'allarme si reimposterà automaticamente a meno che non venga disattivato.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELL'ALLARME

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.
2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2.
3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / LAP / -** per attivare  o disattivare  l'allarme selezionato.

PROFILO DI ALLENAMENTO

Per calcolare il proprio battito cardiaco minimo e massimo è necessario impostare il profilo di allenamento.

Ciascuna attività allena il corpo in maniera differente e permette di raggiungere una varietà di obiettivi per la propria forma fisica. Il profilo di allenamento può essere impostato in modo da adattarsi alle diverse attività fisiche. Ad esempio, se si corre, le impostazioni del profilo di allenamento saranno diverse da quelle che si usano se si intraprende un'attività di allenamento con i pesi.

Inoltre, il tempo necessario per il riscaldamento e per il completamento dell'allenamento varia. Per questa ragione è possibile cambiare il tempo del conto alla rovescia per il riscaldamento e per l'allenamento in modo da adattarsi alle esigenze dell'utente.

Per impostare il profilo di allenamento:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di

visualizzazione del profilo di allenamento.



Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



2. Premere il tasto **SET** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento.
3. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.
4. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo di allenamento è:

- Zona di allenamento - da 0 a 2
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco
- Allarme del battito cardiaco - ATTIVATO / DISATTIVATO
- Timer dell'allenamento - ore
- Timer dell'allenamento - minuti
- Timer del riscaldamento - impostato a 5, 10, 15 minuti per attivare il timer o a 0 minuti per disattivarlo
- Timer del recupero - ATTIVATO / DISATTIVATO

NOTA Una volta impostato il profilo di allenamento, il limite minimo e massimo del battito cardiaco verrà impostato automaticamente. È tuttavia possibile modificarlo manualmente se le impostazioni automatiche non soddisfano l'utente. Se si modifica la zona di allenamento, il limite minimo / massimo del battito cardiaco e il battito cardiaco massimo verranno automaticamente aggiornati.

ZONA DI ALLENAMENTO

Esistono 3 zone di allenamento:

ZONA DI ALLENAMENTO	ZONA DI ALLENAMENTO %	DESCRIZIONE
0	Per mantenersi sani	65-78%
		Questo è il livello di allenamento meno intenso. È adatto per principianti e per coloro che desiderano rafforzare il sistema cardiovascolare.

1	Esercizio aerobico	65-85%	Aumenta la forza e la resistenza. Lavora entro la capacità di assorbimento di ossigeno del corpo, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.
2	Esercizio anaerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Lavora a livello della capacità di assorbimento dell'ossigeno da parte del corpo o al di sopra di questo livello, costruisce massa muscolare e non può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.

BATTITO CARDIACO MASSIMO / LIMITE MINIMO E MASSIMO

Prima di iniziare il programma di allenamento, per ottenere i massimi benefici per la salute, è importante conoscere il proprio:

- Battito cardiaco massimo (MHR)
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco

Per calcolare manualmente i limiti del proprio battito cardiaco, osservare le seguenti istruzioni:

MHR	LIMITE MINIMO	LIMITE MASSIMO
MHR = 220 - età	MHR x Zona di allenamento % minima Es. La zona di allenamento è pari a 0. Il limite minimo = MHR x 65%	MHR x Zona di allenamento % massima Es. La zona di allenamento è pari a 0. Il limite massimo = MHR x 78%

ALLARME DEL BATTITO CARDIACO

È possibile impostare l'allarme del battito cardiaco nel profilo di allenamento secondo le seguenti impostazioni:

ICONA	DESCRIZIONE
	È DISATTIVATO solo l'allarme acustico.
	È ATTIVO solo l'allarme acustico: <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.

Quando l'allarme del battito cardiaco è attivo, sul display appare una freccia lampeggiante verso il basso o verso l'alto che indica quale limite del battito cardiaco è stato superato.

PROFILO UTENTE

Per utilizzare al meglio l'orologio SE188, impostare il proprio profilo utente prima dell'allenamento. Questo produrrà automaticamente un indice di allenamento e un indice di massa corporea (indice BMI). Questi calcoli e la percentuale di calorie consumate e di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il profilo utente:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



2. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.

3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.



4. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo utente è:

- Sesso
- Anno di nascita
- Mese di nascita
- Giorno di nascita
- Unità di misura del peso - libbre o kg
- Peso
- Unità di misura dell'altezza - ft o cm
- Altezza
- Livello di attività - 0-2

Una volta completato il profilo utente, vengono automaticamente calcolati e visualizzati un indice di allenamento e un indice di massa corporea. Leggere il capitolo "Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea" per maggiori informazioni.

NOTA È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento.

NOTA È necessario impostare il profilo utente per poter utilizzare il conta calorie e grassi bruciati.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

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

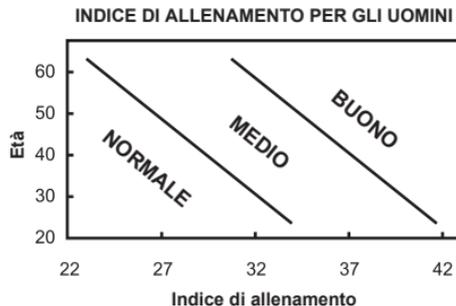
LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
0	Basso - Generalmente non si prende parte ad attività ricreative, sportive o non si fanno esercizi.
1	Medio - Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alta - Si prende parte attivamente e regolarmente a un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, bicicletta) o a un'intensa attività aerobica (come tennis, basket e calcio).

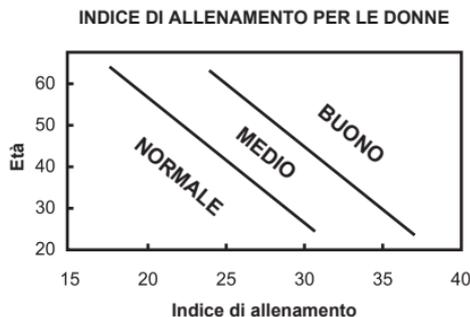
INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

INDICE DI ALLENAMENTO

L'orologio SE188 genererà un indice di allenamento basato sul tipo di 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.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:





INDICE DI MASSA CORPOREA

L'indice di massa corporea è la misura delle percentuali relative alla massa grassa e muscolare presente nel corpo umano.

INDICAZIONE SULLO STATO DI SALUTE	Indice BMI	DESCRIZIONE
Sottopeso 	Meno di 20,0	Il peso corporeo è al di sotto della media. Si consiglia di adottare un'alimentazione sana e regolare e fare esercizio fisico.

Raccomandato 	20,0 - 25,0	Lo stato di salute è al livello raccomandato. Seguire una dieta equilibrata e fare esercizio fisico per mantenere l'attuale livello di salute.
Sovrappeso 	25,1 - 29,9	Il peso corporeo è al di sopra del normale. Aumentare l'esercizio fisico e seguire una dieta per ridurre il rischio di malattie gravi.
Obeso 	30,0 o superiore	A questo livello, si è a rischio di malattie cardiache, pressione alta del sangue e altre patologie. Consultare il proprio medico per studiare un programma di dieta e di allenamento adeguato per migliorare il proprio stato di salute.

NOTA L'indice BMI non dovrebbe essere utilizzato come riferimento per calcolare i rischi di salute per i seguenti gruppi:

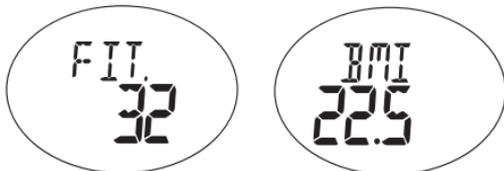
GRUPPO	RAGIONE
Bambini e adolescenti	I valori evidenziati relativi all'indice BMI si basano solo sul peso degli adulti.

Atleti e culturisti	L'indice BMI non distingue il grasso dai muscoli, quindi diventa inaccurato per persone dotate di un elevato volume muscolare.
Donne incinte o che allattano	Questo gruppo genera naturalmente elevate riserve di grasso per via della gravidanza o del periodo di allattamento.
Persone al di sopra dei 65 anni	Le riserve di grasso tendono naturalmente a essere più elevate nelle persone più anziane.

NOTA I dati relativi all'indice BMI sopra riportati si basano su un fisico medio caucasico.

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità utente. Quindi premere il tasto **MEM / LAP / -** per visualizzare l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea.



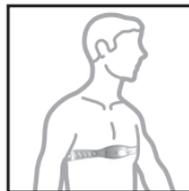
NOTA Se non è stato completato il profilo utente, questi non saranno visualizzati e sul display apparirà "-.-".

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio. Per indossarla:

1. Inumidire i cuscinetti conduttori sulla parte interna della cintura con poche gocce d'acqua o un gel conduttore per assicurare il contatto.
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

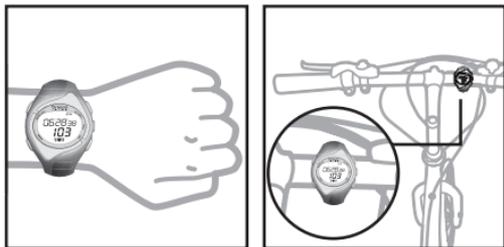
- La posizione della fascia toracica determina la sua prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe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

OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo a una bici o a un altro attrezzo come mostrato di seguito.



SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco e

l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di oltre 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. Per misurazioni più accurate usare il segnale di trasmissione digitale. Si deve passare al segnale di trasmissione analogico soltanto se ci si trova nella situazione descritta di seguito al punto 2. L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone.

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.

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

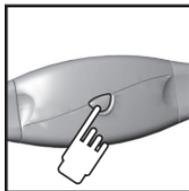
NOTA Per passare dal funzionamento digitale a quello analogico, o viceversa, premere e tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi, quindi forzare una ricerca del segnale.

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. Leggere il capitolo "Ricerca del segnale".

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 - il display dell'orologio mostra il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco rilevato:
 - Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
 - Regolare la posizione della fascia toracica.
 - Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
 - Forzare la ricerca di un segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").



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. Quindi forzare la ricerca del segnale

(leggere il capitolo "Ricerca del segnale").

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 digitale ad analogica.
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.

RICERCA DEL SEGNALE

Per forzare la ricerca di un segnale:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o la modalità di

visualizzazione del cronometro.

2. Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi. Apparirà l'icona relativa alla ricerca del segnale con il cuore esterno lampeggiante per confermare che è in corso la ricerca del segnale. 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.

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.

Leggere la tabella riportata nel capitolo "Segnale di Trasmissione" per maggiori informazioni in merito allo stato di ricezione del segnale.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli di allenamento. Guiderà l'utente a partire da 5 minuti di riscaldamento (impostazione predefinita) fino alla fine del programma di allenamento. Oltre a monitorare il battito cardiaco e ad avvertire ogni volta che si esce dai limiti della zona di allenamento selezionata, il programma permette di verificare le calorie consumate e la percentuale di grassi bruciati.

USO DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO monitorizza le prestazioni dell'utente durante l'allenamento una volta inserito il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.

Per accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO:

1. Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del timer.



2. Tenere premuto il tasto **SET**. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere il tasto **SET** per confermare ed accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.



3. Per avviare o interrompere il timer del conto alla rovescia per il riscaldamento, l'allenamento o il periodo di recupero, premere il tasto **ST / SP / +**.
4. Per saltare un'impostazione del timer e passare a quella successiva, tenere premuto il tasto **ST / SP / +**.

- Per impostare il timer premere e tenere premuto il pulsante **SET**.

L'ordine delle impostazioni per la modalità di visualizzazione del timer è:

- Tempo di riscaldamento
 - Il riscaldamento non verrà visualizzato se è stato impostato "0" nel profilo di allenamento.
- Tempo di allenamento
 - Il tempo di allenamento è impostato nel profilo di allenamento.
- Tempo di recupero
 - Quando il timer raggiunge lo "0", appare il battito cardiaco di recupero. Il tempo di recupero è impostato automaticamente a 3 minuti e non può essere modificato.
 - Il recupero non verrà visualizzato se è stato impostato "DISATTIVATO" nel profilo di allenamento.

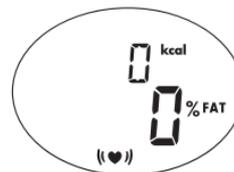
VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE IL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Durante il conto alla rovescia del tempo di riscaldamento, allenamento e recupero, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo restante per riscaldamento / allenamento / recupero con visualizzazione del battito cardiaco attuale:



- Livello attuale di calorie consumate e grassi bruciati



- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale



RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Una volta completato il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO premere il tasto **MEM / LAP / -** per visualizzare il tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo, quindi premere **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Battito cardiaco di recupero / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

NOTA Non è possibile utilizzare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO se è in funzione il cronometro.

BATTITO CARDIACO DI RECUPERO

Il battito cardiaco di recupero è un'ottima indicazione dello

stato di salute cardiovascolare. Più velocemente il battito cardiaco recupera dopo l'allenamento, migliore è la forma fisica. L'orologio usa un metodo di recupero basato sul tempo, che controlla il battito cardiaco di recupero 3 minuti dopo l'allenamento.

Confrontare il proprio battito cardiaco di recupero tra le sessioni di allenamento per determinare l'effetto che l'allenamento sta avendo.

CRONOMETRO

La funzione del cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri della durata dell'allenamento o quando si vuole misurare il tempo che si impiega per completare un esercizio o la prestazione. Grazie alla funzione cronometro, gli utenti di SE188 possono inoltre calcolare i giri e l'intertempo.

Per trarre il massimo vantaggio dalla funzione cronometro completare il profilo utente e di allenamento. Se non si completa il profilo utente, non si è in grado di utilizzare la funzione di calcolo delle calorie consumate e dei grassi bruciati.

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del cronometro. È possibile eseguire le seguenti funzioni:

ATTIVITÀ	ISTRUZIONE
Avviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Mettere in pausa / riavviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Interrompere / azzerare il cronometro	Tenere premuto il tasto SET

Memorizzare i giri	<p>Premere il tasto MEM / LAP / - mentre il cronometro è in funzione</p> <p>NOTA Si possono memorizzare fino a 99 giri / 99 ore, 59 minuti</p>
Selezionare il profilo di allenamento per il cronometro	<p>Interrompere il cronometro. Tenere premuto il tasto SET per selezionare il profilo di allenamento necessario</p>

NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec:1 / 100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE LA FUNZIONE CRONOMETRO / GIRI È IN USO

Mentre sono in uso le funzioni di cronometro e giri, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / intertempo e battito cardiaco attuale
- Tempo dei giri e battito cardiaco attuale (se attivato)
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale

Se lo stato di carica della batteria è basso durante la memorizzazione dei giri, apparirà questa schermata e non sarà possibile memorizzare altri giri.



RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL CRONOMETRO O DEI GIRI

Per visualizzare i dati memorizzati del cronometro:

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **MEM / LAP / -**, quindi premere **SET**.

I dati memorizzati del cronometro appariranno nel seguente ordine:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo
- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

Per visualizzare i dati memorizzati dei giri:

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **MEM / LAP / -**, quindi premere **ST / SP / +** o **MEM / LAP / -** per selezionare i giri.

3. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati dei giri appariranno nel seguente ordine:

- Tempo dei giri / battito cardiaco massimo
- Intertempo / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati - per giro
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

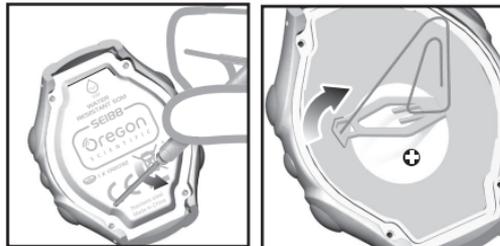
BATTERIE

SE188 utilizza due batterie al litio CR2032, una per l'orologio ricevitore e l'altra per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Nella seguente tabella sono riportate le avvertenze relative allo stato della batteria.

ICONA RELATIVA AL BASSO STATO DI CARICA DELLA BATTERIA	DESCRIZIONE
	La batteria è troppo scarica per attivare la retroilluminazione.
	La batteria della fascia toracica è troppo scarica per inviare un segnale all'orologio.

Di solito le batterie durano 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.
3. Sostituire la batteria vecchia e riposizionare la clip della batteria.
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

COME IL MONITOR DEL BATTITO CARDIACO AIUTA L'UTENTE

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 precedenti, 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 viaggerà 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.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per trarre il massimo vantaggio dal programma di allenamento e garantire la massima sicurezza, osservare le seguenti istruzioni:

- Iniziare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, mantenersi in forma, migliorare la salute o partecipare a una competizione sportiva.
- Scegliere un'attività di allenamento che possa divertire e variare le attività di allenamento per tenere in esercizio diverse fasce muscolari.
- Iniziare lentamente e poi aumentare gradualmente l'allenamento via via che la forma fisica migliora. Allenarsi regolarmente. Per mantenere un sistema cardiovascolare sano, si raccomandano 20-30 minuti tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Dopo l'allenamento misurare le pulsazioni. Ripetere la procedura dopo 3 minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare uno strenuo programma di allenamento.

ATTIVITÀ IN ACQUA O ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua. Anche la fascia toracica è resistente all'acqua, ma non dovrebbe essere usata

per attività subacquee, poiché la trasmissione del battito cardiaco non è possibile sott'acqua. Consultare la tabella per le norme di utilizzo.

					
	SPRUZZI DI ACQUA PIOVANA, ECC.	USO IN DOCCIA (SOLO CON ACQUA TIEPIDA/ FREDDA)	BREVI NUOTATE/ ACQUA BASSA	IMMERSIONI A BASSA PROFONDITÀ /SURF/ SPORT ACQUATICI	NUOTO IN SUPERFICIE CON BOCCAGLIO/ IMMERSIONI PROFONDE
50m / 165ft	SI	SI	SI	NO	NO

Quando si utilizza l'orologio per sport acquatici o attività all'aperto, osservare le seguenti indicazioni:

- Dopo l'uso, risciacquare l'orologio con acqua e sapone neutro.
- Non utilizzare in acqua calda.

NOTA

- 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.

SPECIFICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
OROLOGIO	
Formato dell'ora	12 ore / 24 ore
Formato della data	GG / MM o MM / GG
Formato dell'anno	2001-2050 (calendario automatico)
Allarmi	Allarmi 1 e 2 con impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana
CRONOMETRO	
Timer	99:59:59 (ore:min:sec)
Risoluzione	1 / 100sec
Contatore dei giri	99 giri o 99:59:59 (ore:min:sec)
PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	
Timer del riscaldamento	Impostato a 5, 10, 15 o 0 minuti
Timer dell'allenamento	99:59:00 (ore:min:sec)
Timer del recupero	Tempo fissato di 3 minuti
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Allarme del battito cardiaco (HR)	Acustico / visivo
Campo di misurazione di HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)

Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo delle calorie	0-9,999 kcal
Calcolo della % di grassi bruciati	0-99%

TRASMISSIONE

Raggio	Oltre 60 cm (25 pollici) - può diminuire con le batterie scariche
--------	---

RESISTENZA ALL'ACQUA

Orologio	50 metri (non attivando i tasti)
Fascia toracica	A prova di spruzzi

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3 V

AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO

Temperatura di funzionamento	da -5°C-50°C (da 23°F-122°F)
Temperatura a riposo	da -20°C-60°C (da -4°F-140°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. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- 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 comportare il 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, 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 SE188 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.

