



Designed and engineered by:  
Design e progetto di :

Medel Group S.p.A.  
S.Polo di Torrile (Parma) ITALY

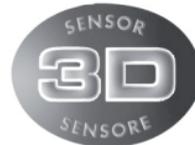
[www.medel.it](http://www.medel.it)

Made in PRC

Vietata la duplicazione. Riproduzioni, anche parziali, in qualsiasi forma, sono vietate se non preventivamente autorizzate per iscritto dal Fabbricante.  
Le specifiche tecniche, la descrizione, la dotazione di accessori e l'aspetto esteriore dei prodotti possono variare senza preavviso.



*for your health*



# CARDIO<sup>EVO</sup> PRO

CARDIOFREQUENZIMETRO PROFESSIONALE USB  
USB PROFESSIONAL HEART RATE MONITOR



PC-LINK SOFTWARE

fig. 1



fig. 2



fig. 3

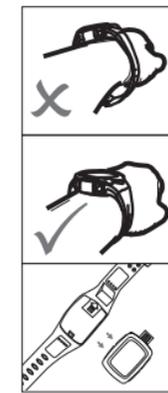


fig. 4

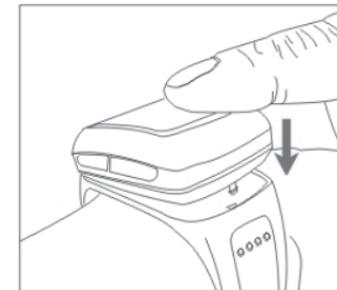


fig. 5

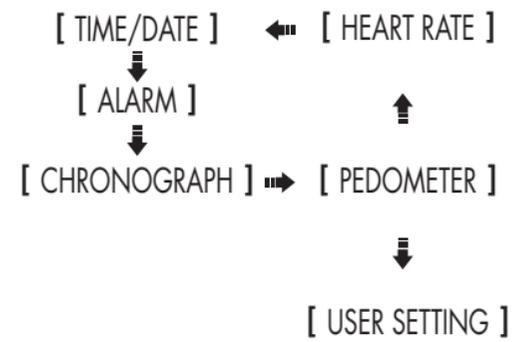


fig. 6

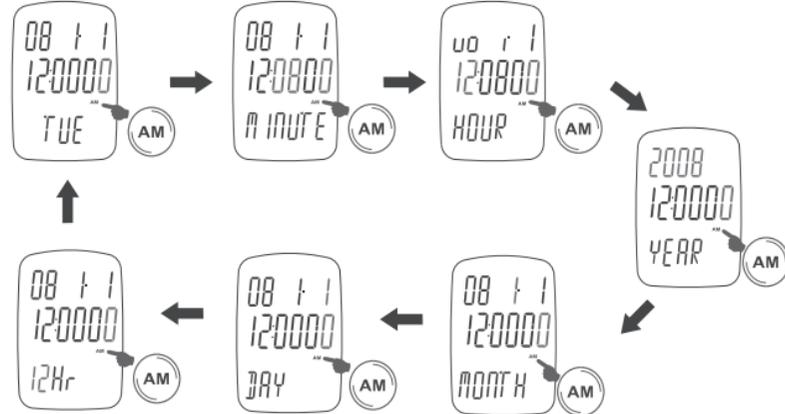


fig. 7

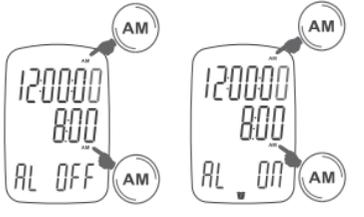


fig. 8

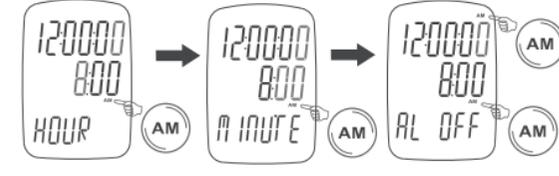


fig. 9

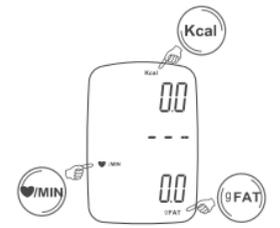


fig. 10



fig. 11



fig. 12



fig. 13

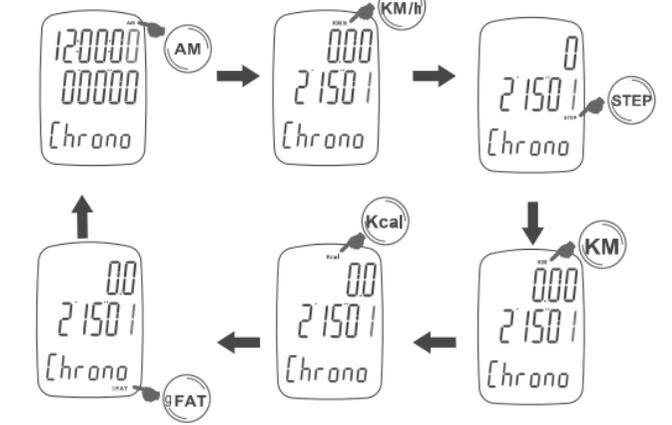


fig. 14

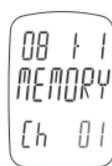


fig. 15



fig. 16



fig. 17

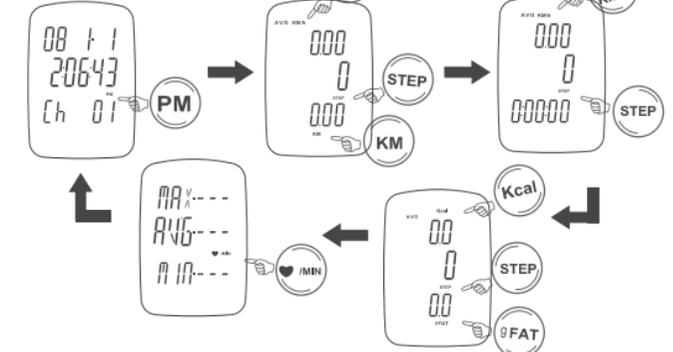


fig. 18



fig. 19

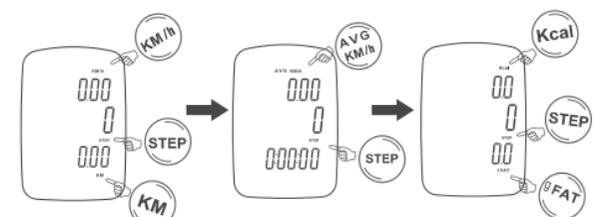


fig. 20



fig. 21



fig. 22



fig. 23



fig. 24



fig. 25



fig. 26



fig. 27



fig. 28



fig. 29



fig. 30



fig. 31



fig. 32

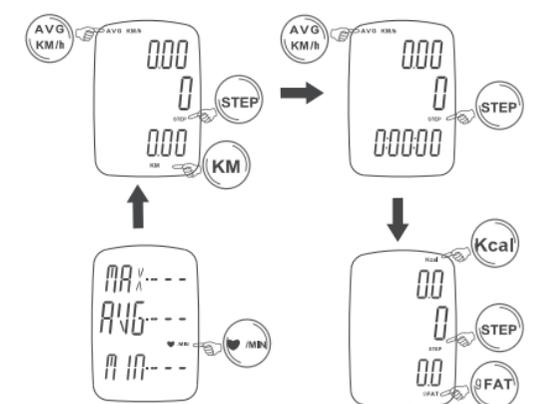




fig. 33

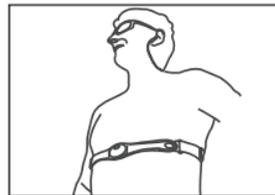


fig. 35



fig. 37

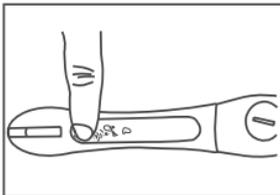


fig. 34

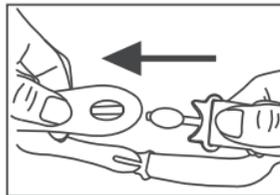


fig. 36



fig. 38

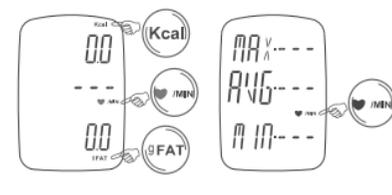


fig. 39



fig. 40

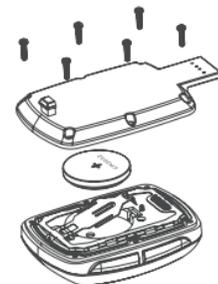


fig. 41

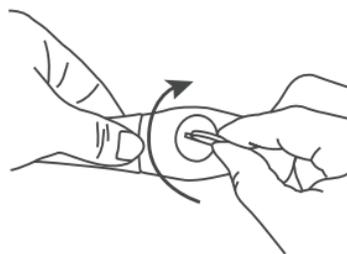
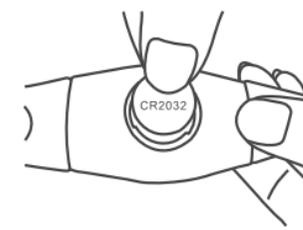


fig. 42



## Indice / index

<b>IT</b>	<b>2</b>
<b>EN</b>	<b>32</b>



## **1. INTRODUZIONI**

---

### **1.1 Avvertenza**

Resettare l'orologio qualora si dovesse verificare un qualsiasi problema con il sistema di frequenza cardiaca, velocità e distanza, a tal fine occorre premere i quattro pulsanti per resettare l'orologio (l'orologio non deve essere collegato al computer). Tutti i dati precedentemente registrati all'interno del dispositivo saranno cancellati e l'utente quindi potrà/dovrà resettare nuovamente l'orologio. Qualora la suddetta procedura non risolvesse la situazione, rimuovere le batterie e riposizionarle all'interno del vano batteria.

Quindi attenersi a tutti i passaggi descritti in seguito al fine di immettere i dati necessari ancora una volta, il contenuto del presente manuale potrà essere modificato senza previa comunicazione. A causa della limitazione di stampa, le schermate mostrate all'interno del presente manuale potrebbero differire dal display attuale. Il costruttore e i suoi fornitori non saranno da ritenersi responsabili nei confronti dell'utente o di qualsiasi altra persona in merito a qualsiasi danno, spesa, perdita di guadagno, o qualsivoglia ulteriore reclamo eventualmente connesso all'utilizzo del presente prodotto. Il contenuto del presente manuale non può essere riprodotto senza l'autorizzazione del costruttore.

Il connettore USB non dovrà entrare in contatto con acqua. In caso contrario i punti di contatto metallici potrebbero ossidarsi, con il conseguente danneggiamento della connessione tra il dispositivo USB e il computer. **(Vedere fig. 2)**

## 1.2 Il sensore 3D misura con la massima precisione il vostro movimento

- Il sensore 3D è un Sensore accelerometro per misurare l'accelerazione durante la Camminata o la Corsa.
- Il sensore 3D si contraddistingue per una funzione di filtraggio intelligente del passo. I passi vengono contati solamente quando l'unità rileva un movimento continuo per un periodo di 10 secondi.
- Il sensore 3D consente agli utenti di adattare la propria tipologia corporea allo specifico stile di Camminata o Corsa.
- Sono presenti due funzioni di conteggio dei passi, una riguarda la modalità di camminata quotidiana e l'altra concerne la modalità di corsa a cronografo. Per ciascuna modalità di conteggio dei passi, occorre tarare la lunghezza della falcata separatamente
- Potrebbero verificarsi delle imprecisioni mentre si fa jogging o si praticano esercizi suscettibili di implicare la corsa, il trekking o la camminata con un andamento variabile, come si verifica quando si percorre una scala o in montagna. La misurazione potrebbe essere influenzata negativamente quando si cammina con un cane o si procede con un bastone.
- L'orologio potrebbe impiegare qualche secondo prima di iniziare a sentire che l'utente sta camminando. Durante questo periodo, non verrà visualizzato il conteggio dei passi. Una volta che l'orologio avverte che l'utente sta camminando, sul display verrà visualizzato il conteggio dei passi a partire da quando avete iniziato a camminare, ivi compresi i passi che sono stati fatti mentre l'orologio non stava ancora visualizzando il conteggio dei passi.
- Nel caso in cui il contapassi risulti troppo lento o troppo rapido, regolare la sensibilità del sensore a un livello differente.

## 2. CARATTERISTICHE

---

- Connessione USB al PC per caricare i dati dell'allenamento sul software
- Sensore 3D
- Tono dei tasti
- Retroilluminazione EL
- Funzione di risparmio energetico

### **Modalità:**

A. Modalità Ora e Data

B. Modalità Sveglia giornaliera

C. Modalità Cronografo per esercizio (corsa)

D. Modalità Pedometro (camminata) con Timer automatico

In entrambe le modalità, camminata e corsa, l'orologio consente di visualizzare:

- Velocità attuale e media
- Passi totali
- Distanza complessiva
- Calorie totali bruciate
- Grassi totali bruciati
- Tempo totale dell'esercizio
- Frequenza cardiaca attuale, massima, minima e media
- Riassunto delle registrazioni di 7 giorni

E. Modalità frequenza Cardiaca, Grassi / Calorie

## **3.PER UN UTILIZZO CORRETTO**

---

### **3.1 Funzione di risparmio energetico:**

- Nell'ottica del risparmio energetico, l'unità orologio si spegnerà automaticamente a mezzanotte, ogni notte, e il conta passi tornerà a zero salvando i dati giornalieri all'interno della memoria. Per accendere nuovamente l'unità, premere il tasto (MODE / SET).

### **3.2 Nota:**

- Quando si cammina o si corre per circa 10 secondi, il sensore dell'unità rileverà il movimento e apparirà una schermata mostrante l'andatura attuale della corsa o della camminata. Tuttavia, se non viene eseguita alcuna attività per 10 secondi, l'unità tornerà alla modalità Ora.
- Quando nella modalità Pedometro non si verifica alcuna attività per circa 1 minuto, l'unità tornerà automaticamente alla modalità Ora.
- Se si desidera ottenere misurazioni accurate, l'utente dovrà utilizzare la funzione di taratura sia per la camminata che per la corsa e dovrà inserire le proprie impostazioni personali.
- L'orologio è stato concepito per contare i passi quando viene indossato sul polso sinistro. Di conseguenza i passi non saranno conteggiati correttamente se lo si indossa sul polso destro o se lo si fissa sulla cintura, o ancora se lo si tiene all'interno di una borsa.

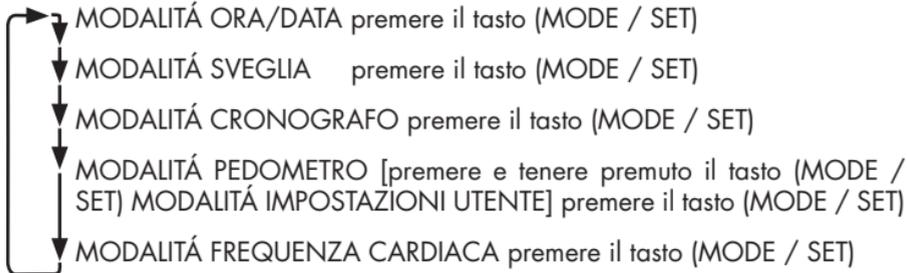
- Al fine di massimizzare la precisione della funzione di conteggio dei passi dell'orologio, si prega di indossare l'orologio correttamente (la fascetta dell'orologio deve essere allacciata stretta intorno al polso e non deve risultare allentata; il display deve trovarsi in una posizione perpendicolare rispetto all'avambraccio e al polso; l'orologio deve essere indossato esclusivamente sul polso sinistro e non sul destro, al fine di garantire la miglior precisione possibile del conteggio dei passi). Se l'orologio viene indossato correttamente, i passi contati durante la camminata giornaliera o la corsa, saranno più accurati. Si raccomanda di rimuovere la fascetta dal polso prima di rimuovere l'unità orologio (**Vedere Figg. 3 e 4**).

## 4. ISTRUZIONI D'USO

---

### 4.1 Diagramma di lavoro modalità

Premere il tasto (MODE / SET) per passare a una delle seguenti modalità (**vedere Fig. 5**):



## 4.2 Configurazione delle informazioni personali

### 4.2.1 Modalità impostazione utente pedometro

L'utente deve preimpostare le seguenti informazioni personali prima di utilizzare il pedometro. Occorre accedere alla Modalità Impostazione Utente Pedometro (**vedere capitolo 4.3.D.2**) per configurare le proprie impostazioni personali:

- a. L'unità che si desidera utilizzare (camminata o corsa)
- b. La propria lunghezza della falcata di camminata
- c. La propria lunghezza della falcata di corsa
- d. Regolazione della sensibilità
- e. Conteggio dei passi (on/off)
- f. Il proprio peso attuale
- g. La propria altezza
- h. Il proprio sesso
- i. La propria età

### 4.2.2 Taratura

Come impostare la taratura:

- 1) Si consiglia all'utente di recarsi presso una pista da corsa con distanze contrassegnate di 400 metri in modo tale che la taratura della distanza e la lunghezza della falcata risultante siano il più accurate possibile.
- 2) Camminare o percorrere correndo una distanza nota ad un'andatura uniforme e naturale.
- 3) Non si deve alternare la camminata alla corsa.
- 4) Calcolare la lunghezza della propria falcata dividendo la distanza totale per il numero dei passi eseguiti camminando o correndo.

$$\frac{\text{DISTANZA PERCORSA} = \text{Lungh. delle falcate di CAMMINATA o CORSA}}{\text{PASSI}}$$

Esempio:

- Per la Camminata  
 La distanza totale è 400 metri (40.000 cm)  
 I passi totali sono 567  
 $40.000 / 567 = 70 \text{ cm}$   
 Quindi, la lunghezza della falcata per la camminata è 70 cm
- Per la Corsa  
 La distanza totale è 400 metri (40.000 cm)  
 I passi totali sono 376  
 $40.000 / 376 = 106 \text{ cm}$   
 Quindi la lunghezza della falcata per la corsa è 106 cm

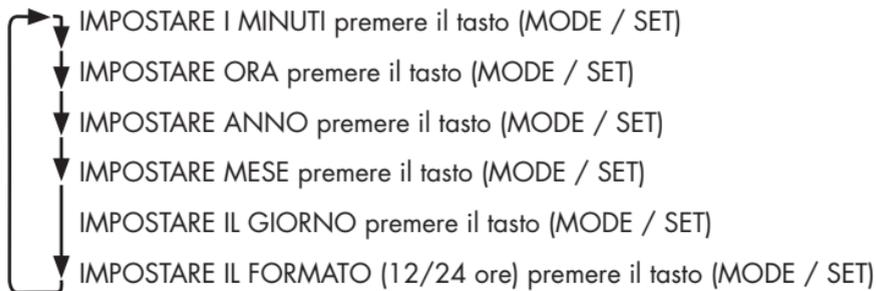
**NOTE:**

- Resettare il conteggio dei passi a zero prima di iniziare a camminare o a correre.
- Anche in seguito alla taratura, l'accuratezza delle misurazioni della distanza può variare in base all'andatura, alla superficie di corsa, all'inclinazione e alla temperatura.
- Occorre selezionare la propria lunghezza della falcata sia per la modalità Camminata che per la modalità Corsa.
- Se la distanza da tarare è più lunga, la lunghezza della falcata sarà più accurata in quanto è disponibile una quantità maggiore di dati per calcolare una media e l'impatto delle anomalie viene ridotto al minimo. Per esempio, l'utente può tarare la propria lunghezza della falcata mentre cammina utilizzando il sensore 3D per contare i passi su un percorso di marcia lungo 10 km e quindi dividere i 10 km per i passi totali.

**4.3 Le 5 Modalità****4.3.A Modalità Data/Ora (Time / Date mode)**

- 1) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità data/ora. Il display di questa modalità indica: Anno, Mese, Data, Ora, Minuto e Giorno della settimana
- 2) Premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) sino a quando la cifra dei minuti lampeggia per accedere alla Modalità Impostazione Ora.

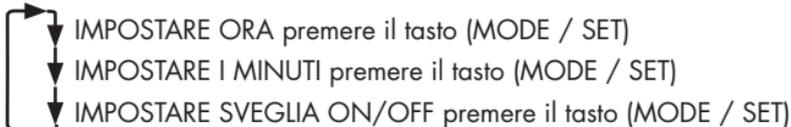
- 3) Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare il valore dell'impostazione.
- 4) Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione. (Tenere premuti i tasti per modificare l'impostazione velocemente).
- 5) Premere il tasto (MODE / SET) per selezionare la voce da impostare nella seguente sequenza (**vedere Fig. 6**):



- 6) Premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) per 2 secondi circa per consentire il salvataggio dell'impostazione.
- 7) Impostazione del formato dell'ora. Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per modificare il formato dell'ora.
- 8) L'orologio uscirà dalla schermata d'impostazione e tornerà alla modalità Time/Date (Ora/Data) automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi. Tutte le impostazioni modificate saranno salvate dopo l'uscita.

### 4.3.B Modalità Sveglia(Alarm Mode)

- 1) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità sveglia.
- 2) Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per abilitare/disabilitare la sveglia giornaliera (**vedere Fig. 7**). L'orologio uscirà dalla modalità sveglia e tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.
- 3) Premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) sino a quando la cifra delle ore lampeggia per accedere alla Modalità Impostazione Sveglia.
- 4) Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione.
- 5) Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione. (Tenere premuti i tasti per modificare l'impostazione velocemente).
- 6) Premere il tasto (MODE / SET) per selezionare la voce da impostare nella seguente sequenza (**vedere Fig. 8**):

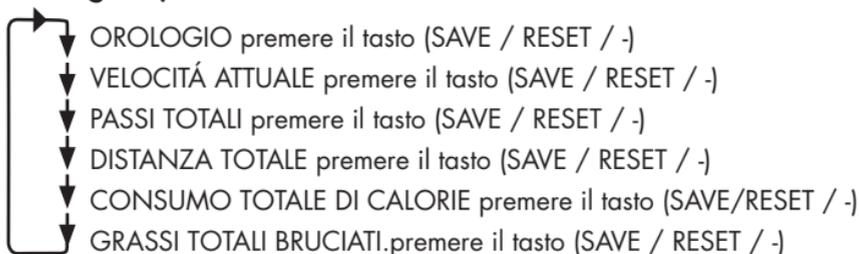


- 1) Premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) per confermare l'impostazione ed uscire dalla Time/Date Mode (Modalità Data/Ora). Tutte le impostazioni modificate saranno salvate dopo l'uscita.
- 2) Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per abilitare/disabilitare la sveglia giornaliera (**vedere Fig. 7**).
- 3) L'orologio uscirà dalla schermata d'impostazione e tornerà alla modalità Time/Date (Ora/Data) automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.
- 4) Se la sveglia giornaliera sta suonando, premere qualsiasi tasto per interrompere il suono.

### 4.3.C Modalità Cronografo (Chronograph Mode)

**NOTA:** Se si desidera utilizzare la funzione di frequenza cardiaca, accedere alla modalità Frequenza cardiaca e attivare la funzione frequenza cardiaca prima di utilizzare la modalità cronografo (**Vedere fig. 9**).

- 1) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità cronografo.
- 2) Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per iniziare il cronografo e la funzione di contapassi viene abilitata (**vedere Fig. 11**).
- 3) Premere il tasto (START / STOP / +) per arrestare il cronografo e la funzione di conta passi viene disabilitata.
- 4) Premere e tenere premuto il tasto (SAVE / RESET / -) per salvare la registrazione dell'esercizio corrente all'interno della memoria e per resettare la registrazione corrente (**Vedere fig. 12**). I dati verranno automaticamente salvati all'interno della memoria. Successivamente i dati salvati potranno essere trasferiti e caricati sul PC attraverso il Software PC-Link.
- 5) Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per selezionare la registrazione differente sulla modalità cronografo conformemente alla seguente sequenza (**vedere Fig. 13**):



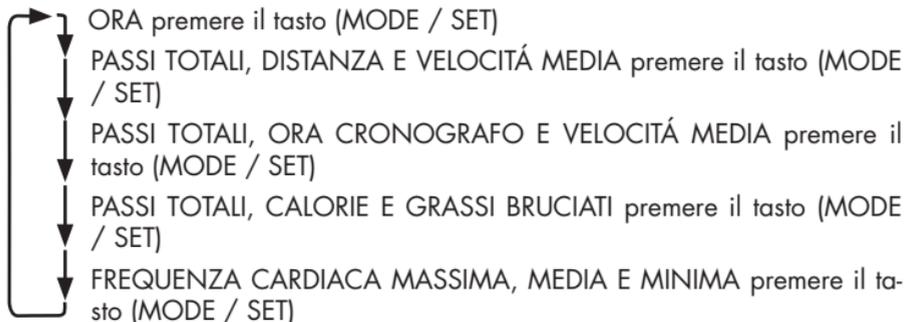
- Per visualizzare dati retroilluminati, premere il tasto (MEMORY/EL) due volte, in questo modo sarà possibile retroilluminare l'orologio e premere il tasto (SAVE / RESET / -) per scorrere attraverso le altre modalità di retroilluminazione.
- L'orologio tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se il cronografo non è in funzione e se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.

### **Modalità di richiamo memoria del cronografo (Chronograph Memory Recall Mode)**

- 1) Premere il tasto (MEMORY/EL) per accedere alla Modalità richiamo memoria cronografo.
- 2) Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per selezionare la registrazione della memoria.
- 3) Per selezionare/richiamare a video una specifica memoria di dati, scorrere attraverso l'elenco di dati memorizzati per data (**Vedere fig. 14 oppure fig. 15 per "nessuna registrazione in memoria"**).

**NOTA:** Quando il display è scuro, significa che l'orologio sta funzionando con un livello della batteria basso. Potrebbe verificarsi una lettura errata dei dati e l'orologio mostrerà il messaggio "ERR", quindi sarà necessario sostituire le batterie (**vedere fig. 16**).

- 4) Premere il tasto (MODE / SET) per spuntare i dati della registrazione della memoria nella seguente sequenza (**vedere Fig. 17**):



5) Premere il tasto (MEMORY/EL) per uscire dalla modalità di richiamo a video e tornare alla modalità cronografo. L'orologio tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se il cronografo non è in funzione e se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.

### NOTA:

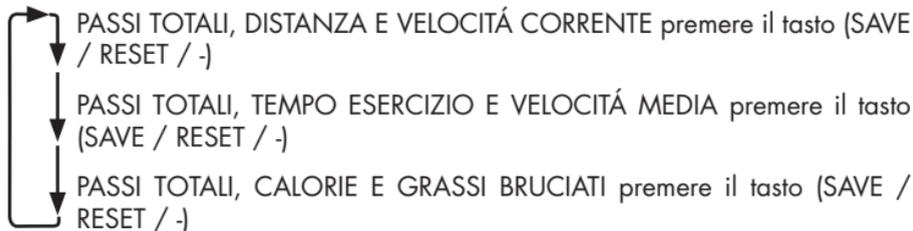
- Quando si cammina o si corre per circa 10 secondi, il sensore dell'unità rileverà il movimento e apparirà una schermata mostrando l'andatura attuale della corsa o della camminata. Tuttavia, se non viene eseguita alcuna attività per 10 secondi, l'andatura attuale per la camminata o la corsa sulla schermata verrà arrestata e l'unità tornerà alla modalità Ora.
- Anche quando i dati dell'orologio vengono trasferiti e caricati sul computer attraverso il Software PC-Link, i dati conservati all'interno dell'orologio non vengono cancellati e non possono essere eliminati; tuttavia se si verificano dati in eccesso dopo un massimo di 7 registrazioni settimanali registrate, i dati più vecchi verranno sovrascritti.

### 4.3.D Modalità Pedometro (Pedometer Mode)

#### 4.3.D.1 misurazione della camminata standard

- Prima di attivare la registrazione del numero di passi che vengono eseguiti normalmente durante il giorno, occorre accedere alla modalità Pedometer User Setting (Impostazione utente pedometro) per commutare a "ON" la misurazione standard della camminata.
- Il contapassi del pedometro giornaliero può essere disattivato se l'utente non desidera conteggiare o visualizzare il contapassi giornaliero, il che consentirà il risparmio energetico dell'unità (**vedere fig. 18**). Tuttavia, la funzione cronografo con conteggio dei passi non può essere disattivata.
- Se in qualsiasi momento del giorno l'utente desidera contare il numero dei passi per un particolare episodio di camminata/jogging/corsa, sarà necessario reinizializzare il pedometro giornaliero a 0 e spegnere la funzione di pedometro giornaliero una volta terminato l'episodio di camminata/jogging/corsa e il numero di passi registrati per questo particolare evento sarà automaticamente salvato nella memoria dell'orologio.

- 1) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità pedometro.
- 2) Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per selezionare la differente modalità pedometro conformemente alla seguente sequenza **(vedere Fig. 19)**:



- 3) Per azzerare il conteggio dei passi, la velocità corrente, la velocità media, la distanza totale, le calorie totali, i grassi totali bruciati e il tempo dell'esercizio, i dati della frequenza cardiaca max/min/media, premere e tenere premuto il tasto (SAVE / RESET / -).
- 4) I dati relativi al conteggio dei passi vengono salvati automaticamente a mezzanotte di ogni giornata e tutti i dati vengono resettati a zero. Si noti che l'orologio conserva esclusivamente i dati degli ultimi setti giorni, di conseguenza i dati più vecchi vengono cancellati automaticamente quando vengono salvati i dati dell'ottavo giorno. Si raccomanda all'utente di scaricare sul PC i dati con frequenza settimanale.
- 5) L'orologio tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.

**NOTE:**

- Quando si cammina o si corre per circa 10 secondi, il sensore dell'unità rileverà il movimento e apparirà una schermata mostrante l'andatura attuale della corsa o della camminata. Tuttavia, se non viene eseguita alcuna attività per 10 secondi, l'andatura attuale per la camminata o la corsa sulla schermata verrà arrestata e l'unità tornerà alla modalità Ora.
- Se in qualsiasi momento del giorno l'utente desidera contare il numero dei passi per un particolare episodio di camminata, sarà necessario reinizializzare il pedometro giornaliero a 0 e spegnere la funzione di pedometro giornaliero una volta terminato l'episodio di camminata per evitare un ulteriore conteggio dei passi nella stessa giornata e il numero di passi registrati per questo particolare evento sarà conservato fino a mezzanotte di quel giorno prima che il pedometro torni automaticamente a zero.

### 4.3.D.2 Modalità Impostazione Utente Pedometro (Pedometer User Setting Mode)

- 1) In modalità pedometro, premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità impostazione utente pedometro UNIT (Unità) **(Vedere fig. 20)** Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per modificare il valore visualizzato.
- 2) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione WALKING STRIDE LENGTH (lunghezza falcata camminata) **(Vedere fig. 21)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione.
- 3) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione successiva RUNNING STRIDE LENGTH (lunghezza falcata corsa) **(Vedere fig. 22)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione.
- 4) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione SENSITIVITY ADJUSTMENT (REGOLAZIONE SENSIBILITÀ) **(Vedere fig. 23)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione.

**NOTA:** Impostare la sensibilità conformemente alle caratteristiche individuali del passo (più o meno marcato).

- 5) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione STEP COUNTING (CONTEGGIO PASSI) **(Vedere fig. 24)** Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per abilitare/disabilitare la funzione di conteggio dei passi.

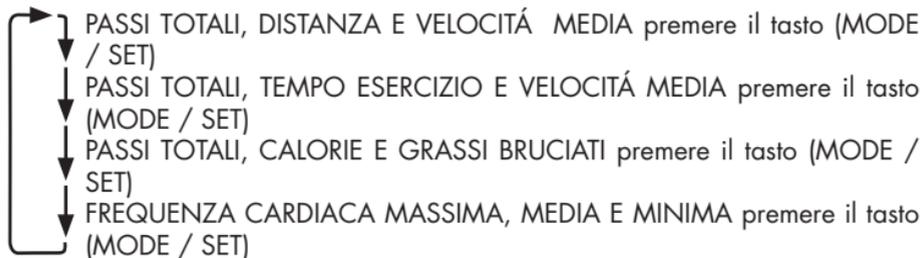
- 6) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione- WEIGHT (PESO) **(Vedere fig. 25)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione.
- 7) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione HEIGHT (ALTEZZA) **(Vedere fig. 26)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione.
- 8) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione GENDER (SESSO) **(Vedere fig. 27)** Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per Maschio oppure Femmina.
- 9) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere all'impostazione AGE (ETÁ) **(Vedere fig. 28)** Premere il tasto (START / STOP / +) per incrementare la cifra dell'impostazione. Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per diminuire il valore dell'impostazione. L'orologio uscirà dalla schermata d'impostazione e tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi
- 10) Premere e tenere premuto il tasto (MODE / SET) per uscire dalla modalità d'impostazione e tutte le modifiche apportate saranno conservate dopo l'uscita.

### 4.3.D.3 Richiamo Memoria Pedometro (In Pedometer Memory Recall Mode)

- 1) Premere il tasto (MEMORY/EL) per accedere alla modalità richiamo memoria pedometro.
- 2) Premere il tasto (START / STOP / +) oppure (SAVE / RESET / -) per selezionare la registrazione della memoria **(Vedere fig. 29 o fig. 30 per “nessuna registrazione in memoria”)**.

**NOTA:** Quando il display è scuro, significa che l'orologio sta funzionando con un livello della batteria basso. Potrebbe verificarsi una lettura errata dei dati e l'orologio mostrerà il messaggio “ERR”, quindi sarà necessario sostituire le batterie **(vedere fig. 31)**.

- 3) Premere il tasto (MODE / SET) per spuntare i dati della registrazione della memoria nella seguente sequenza **(vedere Fig. 32)**:



- Premere il tasto (MEMORY/EL) per uscire dalla modalità di richiamo a video e tornare alla modalità pedometro. L'orologio tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.
- Nella modalità pedometro, l'orologio può conservare un massimo di 7 giorni di dati, dopodiché i dati del primo giorno saranno sovrascritti dai dati dell'ottavo giorno. Affinché i dati possano essere analizzati ed elaborati dal software PC-Link, la memoria dati di ciascun giorno deve risultare completa. Ogni giorno a mezzanotte l'orologio resetterà automaticamente i passi a 0.

#### **4.3.E Modalità Frequenza Cardiaca/Grassi/Calorie (Heart Rate/Fat/Calories Mode)**

Sistema Frequenza cardiaca, velocità e distanza con il pedometro giornaliero. Indossare la *fascia* per misurare la frequenza cardiaca sul petto con il sensore posizionato sopra il cuore per la misurazione della frequenza cardiaca (**vedere fig. 33**). Si noti che sono presenti due patch significativamente diversi sulla parte interna della cintura per misurare la frequenza cardiaca. Si tratta di sensori per il rilevamento della Frequenza cardiaca. Prima di indossare la *fascia* per la misurazione della frequenza cardiaca, inumidire i due patch leggermente in modo tale che il sensore possa rilevare la frequenza cardiaca più facilmente, velocemente e in modo più preciso (**vedere figg. 34, 35, 36, 37**).



#### **IMPORTANTE:**

**Il Monitor della Frequenza Cardiaca NON è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato come tale.**

**CONSIGLI:**

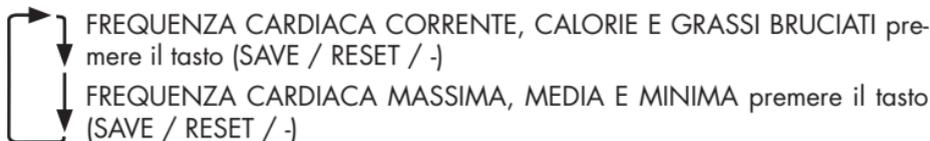
- *La posizione della fascia influisce sulla sua performance. Spostare la fascia toracica insieme alla fascia in modo tale da posizionarla sopra il cuore.*
- *Evitare le aree in cui la peluria toracica è fitta.*
- *In presenza di un clima secco e freddo potrebbero trascorrere alcuni minuti prima che la fascia toracica possa funzionare correttamente. Questo è normale e la situazione migliorerà dopo alcuni minuti di esercizio.*
- *La fascia toracica è resistente agli spruzzi d'acqua e all'umidità e non deve essere indossata per attività subacquee.*

**AVVERTENZA:**

Un'interferenza del segnale può verificarsi nell'ambiente a causa di disturbi elettromagnetici. Questo potrebbe verificarsi in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, linee aeree di binari ferroviari elettrici, linee elettriche di autobus o tram, televisioni, computer, motori di auto, computer di biciclette, attrezzature per il fitness azionate a motore, telefoni cellulari o quando si passa attraverso cancelli di sicurezza alimentati elettricamente.

- 1) Indossare la fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- 2) Premere il tasto (MODE / SET) per accedere alla modalità Heart Rate (Frequenza cardiaca) e attivare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
- 3) L'icona Heart Rate (Frequenza cardiaca) comparirà mostrando che la frequenza cardiaca è stata rilevata e che è presente la trasmissione.

4) Premere il tasto (SAVE / RESET / -) per selezionare i differenti Dati sulla frequenza cardiaca conformemente alla seguente sequenza **(vedere Fig. 38)**:



Se non è presente alcun segnale di frequenza cardiaca per circa 4 minuti, la ricezione della frequenza cardiaca sarà disabilitata e l'icona Heart Rate (frequenza cardiaca) scomparirà. Nella modalità Frequenza cardiaca con display della Frequenza cardiaca Massima, Minima o Media, premere e tenere premuto il tasto (SAVE / RESET / -) per cancellare tutti i dati relativi alla frequenza cardiaca.

## **5. DOWNLOAD/INSTALLAZIONE DEL SOFTWARE PC-LINK**

---

Visitare il nostro sito Web all'indirizzo <http://www.medel.it> per eseguire il download dell'interfaccia del programma.

### **Funzioni:**

- Diario esercitazione personale
- Note personali
- Elaborazione completa e analisi dei dati relativi ai vostri esercizi
- Storico dei dati relativi al cronografo e al pedometro
- Analisi grafica delle informazioni relative ai dati

### **NOTA:**

*Windows Vista potrebbe non consentire il download del programma a causa del suo software di protezione, di conseguenza vi consigliamo di scaricare il programma utilizzando il drive D.*

## 5.1 Utilizzo del Software Pc-Link

- 1) [per nuovi utenti] Fare clic sul pulsante "NEW USER" (nuovo utente) per inserire il proprio USER NAME (nome utente), quindi inserire la password.
- 2) Premere il pulsante "UPLOAD" sul programma Pc-Link e i dati verranno automaticamente trasferiti al PC (**vedere fig. 39**).
- 3) Premere il tasto (MODE / SET) per tornare alla modalità data/ora. L'orologio tornerà alla modalità Ora/Data automaticamente se non si esegue alcuna operazione per circa 60 secondi.
- 4) Eseguire l'accesso al programma e passare alla Schermata Principale.
- 5) Fare clic sulla barra dei colori mostrata nell'angolo in alto a sinistra della schermata principale per selezionare il report desiderato:
  - Report Passi totali
  - Distanza totale
  - Calorie totali
  - Frequenza cardiaca
  - Esercizio
- 6) Premendo il pulsante "Calendar" (calendario) saranno visualizzate tutte le registrazioni relative all'esercizio. Fare doppio clic sulla data con l'icona della camminata del vostro report desiderato.
- 7) Premere il pulsante "Print" (stampa), a questo punto sarà visualizzata una finestra di dialogo.
- 8) Selezionare la data del record che si desidera stampare e salvarlo, un report in formato "PDF" sarà automaticamente salvato sul vostro PC.

## 6. SPECIFICHE TECNICHE

Modello:	MEDEL CARDIO PRO evo USB
Rif:	92110
Formato ora:	Anno, mese, data, giorno, ora, minuto, secondo, 12/24 ore
Calendario:	pre-programmato ( 2000 - 2099)
Funzioni:	Velocità istantanea/media, Conteggio passi, consumo calorie, Grassi bruciati Tempo esercizio, Frequenza cardiaca corrente /max/min e media.
Consumo calorie:	(0-99999,9 kcal)
Grassi bruciati:	(0-99999,9)
Numero di passi:	(0-999999)
Distanza:	(0-9999,99km)
Tempo dell'esercizio:	(0-23 ore 59 m 59 s 99)
Dati Memoria :	7 Registrazioni nella Modalità Cronografo; Riassunto delle registra zioni di 7 giorni
Cronografo:	Unità di misura: (1/100 secondi)
Capacità misurazione:	(23 ore 59 m 59 s 99)

### **NOTA:**

*Le specifiche tecniche possono essere cambiate senza preavviso.*

## **7) CONDIZIONI AMBIENTALI**

---

- Temperatura d'esercizio: da -5 °C a +50 °C
- Temperatura di stoccaggio: da -20 °C a +70 °C

## **8) DOMANDE POSTE DI FREQUENTE IN MERITO A...**

---

Visitate il nostro sito Web all'indirizzo [www.medel.it](http://www.medel.it)

## **9) PULIZIA E MANUTENZIONE**

---

- Conservare l'unità in un luogo fresco e asciutto.
- Non conservare le unità in un ambiente umido, o all'interno di materiale privo di aerazione
- Non esporre l'unità alla luce solare diretta per periodi di tempo prolungati
- Non applicare all'unità forza eccessiva e non sottoporla a urti, polvere o ad elevata temperatura
- Non pulire l'unità con materiali abrasivi o corrosivi.

## 10.MANUTENZIONE E RIPARAZIONI

---

### 10.1 Installazione della batteria

L'orologio funziona con due batterie CR2032 (una per l'orologio e una per la fascia di misurazione della frequenza cardiaca). Utilizzare esclusivamente le batterie raccomandate.

**NOTA:** la sostituzione della batteria causerà la cancellazione dei dati precedentemente registrati all'interno del dispositivo e di conseguenza potrebbe risultare necessario re-impostare nuovamente l'orologio.

#### 10.1.A Orologio

- 1) Il vano batteria è situato sul retro dell'orologio.
- 2) Per installare/sostituire la batteria, svitare il vano batteria con il cacciavite e farlo scorrere semplicemente in avanti.
- 3) Estrarre la batteria e smaltirla in modo idoneo.
- 4) Posizionare delicatamente la batteria all'interno dello slot del vano batteria, accertarsi del corretto orientamento dei poli
- 5) Riavvitare il vano batteria una volta terminata l'operazione.

**(vedere fig. 40)**

#### 10.1.B Fascia di misurazione della frequenza cardiaca

- Trattenere saldamente la fascia per la misurazione della frequenza cardiaca, inserire una moneta all'interno del coperchio del vano batteria e ruotarla in senso orario. Il coperchio si solleverà facilmente. (Rimuovere la batteria CR2032 esausta) **(Vedere fig. 41)**.
- Posizionare delicatamente la batteria all'interno dello slot della batteria del vano. **(Vedere fig. 42)**

- Riposizionare il coperchio del vano batteria e serrare ruotandolo in senso antiorario con l'aiuto di una moneta.

## 10.2 Informazioni importanti concernenti la batteria

- La procedura di installazione e rimozione deve essere seguita da un adulto
- Utilizzare esclusivamente batterie raccomandate nel presente manuale d'uso
- Accertarsi d'installare le batterie con la polarità corretta
- Rimuovere tutte le batterie durante la procedura di sostituzione
- Si raccomanda di utilizzare solo batterie del medesimo tipo
- Non cortocircuitare i morsetti di alimentazione
- Le batterie esauste devono essere rimosse dal prodotto
- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate
- Le batterie ricaricabili devono essere rimosse dal prodotto prima di essere messe in carica
- Le batterie ricaricabili devono essere ricaricate esclusivamente sotto la supervisione di un adulto
- Non mischiare differenti tipi di batterie o batterie nuove con batterie usate

Nel caso in cui l'apparecchio non funzioni in modo corretto, rivolgersi al **CUSTOMER SERVICE MEDEL NUMERO VERDE**



## 11. SIMBOLI

AVG:	Media
KM/h:	Chilometri all'ora
Mi/h:	Miglia all'ora
Kcal:	Calorie bruciate
AM:	Ora da 0:00.00 a 11:59.59
PM:	Ora da 12:00.00 a 23:59.59
 / MIN:	pulsazione cardiaca al minuto
STEP:	Passi eseguiti
KM:	Chilometri
Mi:	Miglia
	Sveglia
gFAT:	Grassi bruciati

 Conformemente alla direttiva CEE: 2004/108/CE  
Compatibilità elettromagnetica

 Leggere attentamente le istruzioni

 **Smaltimento corretto del prodotto (rifiuti elettrici ed elettronici)** *(Applicabile nei paesi appartenenti all'Unione Europea e nei paesi che utilizzano sistemi di raccolta differenziata dei rifiuti).* Il simbolo riportato sul prodotto o all'interno del relativo manuale indica che il prodotto è conforme alla direttiva WEEE (apparecchiature elettriche ed elettroniche di scarto) e che, detto prodotto, non deve essere smaltito alla stregua di un comune rifiuto domestico. Una volta che l'apparecchiatura sarà giunta al termine del suo ciclo di vita, l'utente dovrà smaltire quest'ultima all'interno di specifiche aree di raccolta. In caso contrario saranno applicate le sanzioni previste dalla normativa vigente in merito allo smaltimento dei rifiuti. Per informazioni dettagliate in merito ai sistemi di raccolta disponibili, fare riferimento ai servizi di smaltimento dei rifiuti locali.

## 12. CONDIZIONI DI GARANZIA

---

- L'apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto contro qualsiasi difetto originario di materiali o di costruzione.
- La garanzia consiste nella sostituzione e/o riparazione gratuita dei componenti difettosi all'origine.
- La garanzia non copre gli accessori forniti a corredo e le parti soggette a normale usura.
- L'apparecchio deve essere riparato solo da centri di assistenza tecnica autorizzati. Per ogni necessità contattare il CUSTOMER SERVICE MEDEL (800-504964).
- Le spese di spedizione dell'apparecchio sono a carico dell'utente.
- Le riparazioni al di fuori delle condizioni di garanzia sono addebitate all'utente.
- La garanzia decade se l'apparecchio è stato manomesso, se il difetto deriva da uso improprio o se il danneggiamento non è imputabile al produttore (caduta accidentale, trasporto non accurato, ecc.).
- La garanzia non comporta alcun risarcimento di danni, diretti o indiretti, di qualsiasi natura verso persone o cose durante il periodo di inefficienza del prodotto.
- La garanzia è valida dalla data d'acquisto del prodotto certificata dallo scontrino fiscale o dalla fattura d'acquisto da allegare tassativamente al tagliando di garanzia.
- La mancanza del tagliando appositamente compilato e convalidato dal certificato d'acquisto non dà diritto ad alcuna assistenza in garanzia.



**TAGLIANDO DA RESTITUIRE IN CASO DI RIPARAZIONI  
LA GARANZIA SARÁ RITENUTA VALIDA SOLO SE  
ACCOMPAGNATA DALLO SCONTRINO DI PAGAMENTO/  
FATTURA**

Tipo di prodotto: \_\_\_\_\_

Modello: \_\_\_\_\_

Numero di serie: \_\_\_\_\_

Data dell'acquisto: \_\_\_\_\_

**DATI ACQUIRENTE**

Nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Recapito telefonico: \_\_\_\_\_

Descrizione del difetto: \_\_\_\_\_

Firma per accettazione delle condizioni di garanzia sopra riportate.

\_\_\_\_\_

Autorizzo l'uso delle informazioni sopra riportate ai sensi della legge 675/96 sulla Privacy.



PLEASE READ THE INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY.

## 1. INTRODUCTIONS

---

### 1.1 Caution

Reset the watch should you encounter any problems with the Speed & Distance Heart Rate System, please press four buttons at the same time to reset the watch (the watch should not connect to computer). All data previously input into the device will be erased and you can then/will need to re-set the watch all over again, Should this fail to correct the situation, remove the batteries and then put them back into the battery compartment .

Then follow all the steps mentioned above in order to input the necessary data once more, the content of this manual is subject in order to change without further notice. Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display. The manufacturer and its suppliers hold no responsibility to you or any other persons for any damage expense, lost-profits, or any other claims arisen by using this product. The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

The USB connector must not come in contact with the water as this will oxidize the metal contact points and will damage the connection between the USB and the computer. **(See pic. 2)**

## 1.2 3D Sensor measures your movement accurately

- 3D Sensor is an accelerometer Sensor to measure acceleration in Walking or Running.
- 3D Sensor has intelligent step filter function-steps only count when the unit detects continuous movement for over 10 seconds.
- 3D Sensor allows users to customize to their specific body type for Walking or Running style.
- There are two-step counting features, one is for the daily walking mode and the other is the chronograph running mode. For each individual modes of step counting, calibration of stride length is required separately for both
- It may also be inaccurate whilst jogging or exercising which involves running, trekking or walking up a steep gradient such as stairs and mountains. It will also be affected when walking with a cane or walking stick.
- The watch may take a bit of time before it starts to sense that you are walking. During that time, it will not display a step count. Once the watch determines that you are walking it will display your entire step count from the beginning of your walk, including the steps you took while the watch was not displaying a step count.
- If the step count is too low or too high, adjust the sensitivity of the sensor to a different level.

## 2. FEATURES

---

- USB PC Link with Interface Program Upload data to the PC
- 3D Sensor
- Key Tone
- EL Backlight
- Energy Saving Function

### **Mode:**

- A. Time and Date mode
- B. Daily Alarm mode
- C. Chronograph mode for exercise (running)
- D. Pedometer mode (walking) with Auto Timer

In both mode, walking and running, the watch displays:

- Current and Average Speed
  - Total Step
  - Total Distance
  - Total Calories Burnt
  - Total Fat Burnt
  - Total Exercise Time
  - Current, Maximum, Minimum and Average Heart Rate
  - 7 days record summary
- E. Heart Rate, Fat, Calories mode

### 3. FOR A CORRECT USAGE

---

#### 3.1 Energy saving function:

- Again for energy saving purposes, the watch unit will automatically switch off at midnight every night and the step count may return to zero as it saves the day's data into memory. To turn it on again, press the (MODE / SET) key.

#### 3.2 NOTE:

- When you walk or run for around 10 seconds, the unit sensor will pick this up and a display showing current pace for the walk or run will appear. However, if there is no activity for around 10 seconds, it will return to the time mode.
- When in the pedometer mode and there is no activity for around 1 minute, it will automatically return to time mode.
- If you wish to have the most accurate measurement, the user must use the calibration feature for both walking and running and will also need to input their personal user settings.
- Your watch is designed to count your steps when it is worn on your left hand. It will not count your steps correctly if you wear it on your right wrist or on your belt, or if you have it in your bag.

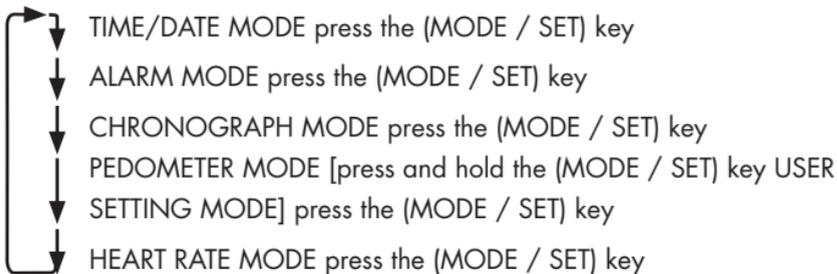
- In order to maximize the accuracy of the step counting feature of the watch, please wear the watch properly (strap of the watch must fasten tightly around the wrist and it must not be loose; display must also be perpendicular to the forearm and wrist; the watch must only be worn on the left wrist and not the right to maximize the accuracy of step counting). By wearing the watch correctly, the steps counted during the daily walk and, or run will be more accurate. Please take off the strap from your wrist before you take out the watch unit **(See pic. 3 and 4)**.

## 4. INSTRUCTION FOR USE

---

### 4.1 Mode flow chart

Press the (MODE / SET) key to change between the following modes **(See pic. 5)**:



## 4.2 Configuring personal information

### 4.2.1 Pedometer user setting mode

You need to preset the following personal information before using the pedometer. You need to enter the Pedometer User Setting Mode (**see cap.**

**4.3.D.2**) to configure your personal information settings:

- a. The Unit You Want To Use (walking or running)
- b. Your Walking Stride Length
- c. Your Running Stride Length
- d. Sensivity Adjustment
- e. Step Counting (on/off)
- f. Your Current Weight
- g. Your Current Height
- h. Your Gender
- i. Your Age

### 4.2.2 Calibrate

How to set the calibration:

- 1) It is recommended that user go to a running track with marked distances of 400m so that calibration distance and the resulting stride length is accurate.
- 2) Walk or run a known distance at a steady, natural pace.

- 3) Don't mix walking and running.
- 4) Calculate your stride length by dividing the total distance and how many steps you walk or run.

DISTANCE

\_\_\_\_\_ = Stride Length of WALK or RUN

STEPS

Example:

- For Walking  
Total Distance is 400M (40,000cm)  
Total Step is 567  
 $40,000 / 567 = 70\text{cm}$   
So your stride length for walking is 70cm
- For Running  
Total Distance is 400M (40,000cm)  
Total Step is 376  
 $40,000 / 376 = 106\text{cm}$   
So your stride length for running is 106cm

NOTE :

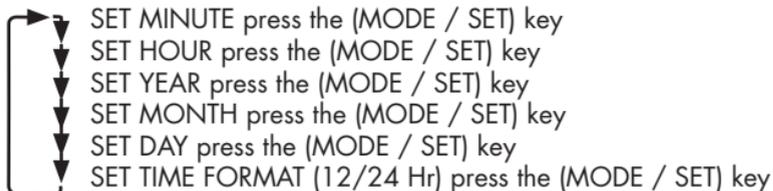
- Reset the step counting to zero before walking or running.
- Even after calibrating, the accuracy of the distance measurements may vary depending on gait, running surface, incline, or temperature.
- You select your stride length either for WALKING or RUNNING purposes.

- If the calibration distance is longer, the stride length will be more accurate as there is more data available to calculate an average so the impact of anomalies is minimized. For instance, the user can calibrate their walking stride length by using the 3D sensor to count their steps over the course of a 10 km walk-a-thon race and then divide the 10 km by their total steps.

## 4.3 The 5 Modes:

### 4.3.A Time / Date Mode

- 1) Press (MODE / SET) key to enter time/date mode. Date Time Display : Year, Month, Date, Hour, Minute & Day of week
- 2) Press and hold (MODE / SET) key until the minute digits flash to enter the Time Setting Mode.
- 3) Press (START / STOP / +) key to increment the setting item.
- 4) Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item. (Holding down either key to change the setting at high speed.)
- 5) Press (MODE / SET) key to select the setting item in the following sequence  
**(See pic. 6):**



- 6) Press and hold (MODE / SET) key for around 2 seconds to save the setting.

- 7) Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to change the time format.
- 8) The Watch will exit the setting screen and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation after around 60 seconds. All revised setting will be saved after exit.

### 4.3.B Alarm Mode

- 1) Press the (MODE / SET) key to enter alarm mode.
- 2) Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to enable/disable the daily alarm (**See pic. 7**).The watch will exit alarm mode and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation after around 60 seconds.
- 3) Press and hold the (MODE / SET) key until the hour digits flash to enter the Alarm Setting Mode.
- 4) Press (START / STOP / +) key to increment the setting item.
- 5) Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item. (Holding down either key to change the setting at high speed).
- 6) Press (MODE / SET) key to select the different setting item in the following sequence (**See pic. 8**)



SET HOUR press the (MODE / SET) key

SET MINUTE press the (MODE / SET) key

SET ALARM ON/OFF press the (MODE / SET) key

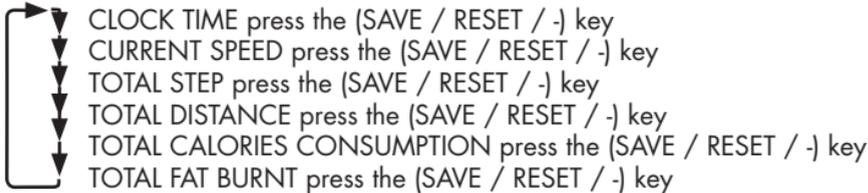
- 1) Press and hold (MODE / SET) key to confirm the setting and exit to Time/Date Mode. All revised setting will be kept after exit.
- 2) Press (START / STOP / +) or (SAVE / RESET / -) key to enable/ disable the daily alarm (**See pic. 7**).

- 3) The watch will exit the setting screen and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation after around 60 seconds.
- 4) If daily alarm is ringing, press any key to stop the alarm sound.

### 4.3.C Chronograph Mode

**NOTE:** If you wish to use the heart rate feature, enter the heart rate mode and activate the heart rate feature before using the chronograph mode (**See pic. 9**).

- 1) Press (MODE / SET) key to enter in chronograph mode (**See pic. 10**)
- 2) Press (START / STOP / +) key to start the chronograph and step count function is enabled (**See pic. 11**).
- 3) Press (START / STOP / +) key to stop the chronograph and step count function is disabled.
- 4) Press and hold (SAVE / RESET / -) key to save the current exercise record into memory and reset current record to zero (**See pic. 12**). The data will be automatically stored to the memory. Then the data saved can be transferred and uploaded to the PC via the PC-Link Software.
- 5) Press (SAVE / RESET / -) key to toggle the different record on chronograph mode in the following sequences (**See pic. 13**):



- To view the data under EL, press the (MEMORY/EL) key twice which will allow you to view chronograph clock time under EL and press the (SAVE / RESET / -) key to scroll through the other chronograph modes under EL.

- The watch will go back to Time/Date mode automatically if chronograph is not running and you do not perform any operation after around 60 seconds

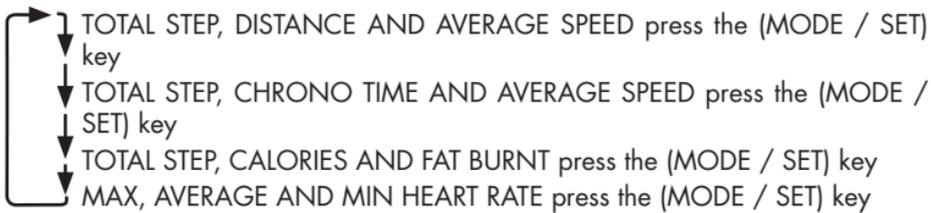
### **Chronograph Memory Recall Mode**

- 1) Press (MEMORY/EL) key to enter Chronograph Memory Recall Mode.
- 2) Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to select the memory record.
- 3) To select/recall a specific data memory, please scroll through the list of data stored according to the date (**See pic. 14 or pic. 15 for “no memory record”**).

#### **NOTE :**

When the display is dim, this indicates the watch is operating on low battery. It may have a data error reading and the watch will show a “ERR” display, then you will need to change the batteries (**See pic. 16**).

- 4) Press (MODE / SET) key to toggle the data of the memory record in the following sequence (**See pic. 17**):  
TIME press the (MODE / SET) key



5) Press (MEMORY/EL) key will exit memory recall mode and back to chronograph mode. The watch will go back to Time/Date mode automatically if chronograph is not running and you do not perform any operation after around 60 seconds

**NOTE:**

- When you walk or run for around 10 seconds, the unit sensor will pick this up and a display showing current pace for the walk or run will appear. However, if there is no activity for around 10 seconds, the menu showing the current pace for walk or run will be stopped and automatically return to time mode.
- Even when the data from the watch has been transferred and uploaded to the computer via the PC-Link Software, the data stored in the watch will not be deleted and cannot be deleted but excess data after a maximum of 7 memories are stored will automatically overwrite the oldest data recorded.

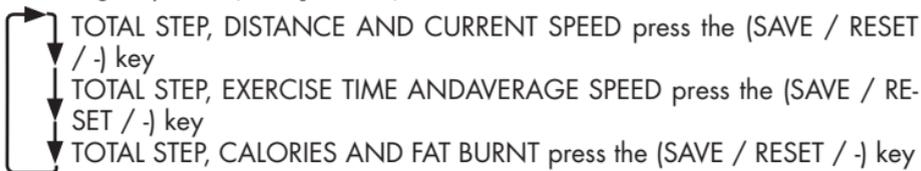
## 4.3.D Pedometer Mode

### 4.3.D.1 Normal Walking Measurement

- Before you track the number of steps you take as you go about your normal daily life, you need to go to the Pedometer User Setting mode to turn “ON” the normal walking measurement.
- The daily pedometer step count can be switched off if the user does not wish to count or view his daily step count which will help the unit to save energy (**See pic. 18**). However, the chronograph feature with step counting cannot be switched off.
- If at any time of the day you wish to count the number of steps for a particular walking/jogging/running event, you may restart the daily pedometer to 0 and switch the daily pedometer feature off once the walking/jogging/running event is over and the number of steps recorded for that particular event will be automatically saved to the memory of the watch.

1) Press (MODE / SET) key to enter pedometer mode.

2) Press (SAVE / RESET / -) key to select the different Pedometer Mode in the following sequence (**See pic. 19**):



- 3) To clear the step counting, current speed, average speed, total distance, total calories, total fat burnt and exercise time, Max/Avg/Min Heart Rate data, press and hold ( SAVE / RESET / -).
- 4) The step counting data are saved automatically at midnight each day and all data are cleared to zero. Note that the watch only maintains the last seven days of data, so the earliest data is deleted automatically whenever data excess from 8 days is saved. We recommend user to upload the data to PC weekly.
- 5) The watch will exit and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation or no step input after around 60 seconds.

**NOTE :**

- When you walk or run for around 10 seconds, the unit sensor will pick this up and a display showing current pace for the walk or run will appear. However, if there is no activity for around 10 seconds, the display showing the current pace for walk or run will be stopped and the watch will automatically return to time mode.
- If at any time of the day you wish to count the number of steps for a particular walking event, you may restart the daily pedometer to 0 and switch the pedometer feature off once the walking event is over to avoid further counting of steps within that same day and the number of steps recorded for that particular event will be held until midnight of that day before the pedometer will automatically return to 0.

### 4.3.D.2 Pedometer User Setting Mode

- 1) At Pedometer Mode, press & hold (MODE / SET) key to enter pedometer user setting mode UNIT (**See pic. 20**). Press (SAVE / RESET / -) or (START / STOP / +) to change the display value.
- 2) Press (MODE / SET) key to enter next setting .WALKING STRIDE LENGTH (**See pic. 21**). Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item.
- 3) Press (MODE / SET) key to enter next setting RUNNING STRIDE LENGTH (**See pic. 22**). Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) to decrement the setting item.
- 4) Press (MODE / SET) key to enter next setting. SENSITIVITY ADJUSTMENT (**See pic. 23**). Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item.  
**NOTE :** Set the sensitivity on personal characteristics of step (more or less marked).
- 5) Press (MODE / SET) key to enter next setting. STEP COUNTING (**See pic. 24**). Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to enable/disable the step counting function. Press (MODE / SET) key to enter next setting.
- 6) WEIGHT (**See pic. 25**). Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item. Press (MODE / SET) key to enter next setting.
- 7) HEIGHT (**See pic. 26**). Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item. Press (MODE / SET) key to enter next setting.

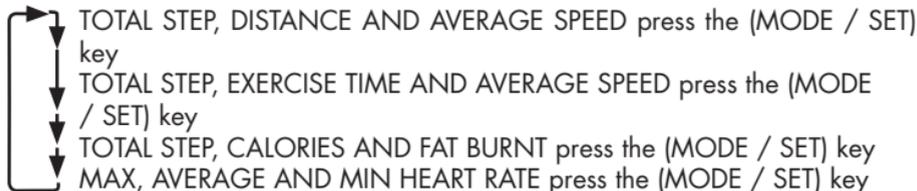
- 8) **GENDER (See pic. 27)**. Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to select Male or Female. Press (MODE / SET) key to enter next setting.
- 9) **AGE (See pic. 28)**. Press (START / STOP / +) key to increment the setting item. Press (SAVE / RESET / -) key to decrement the setting item. The watch will exit the setting screen and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation after around 60 seconds.
- 10) Press and hold the (MODE / SET) key to quit the setting mode and all revised setting will be kept after exit.

#### 4.3.D.3 In Pedometer Memory Recall Mode

- 1) Press (MEMORY/EL) key to enter Pedometer Memory Recall Mode
- 2) Press (START / STOP / +) key or (SAVE / RESET / -) key to select the memory record **(See pic. 29 or pic. 30 for “no memory record”)**.

**NOTE :** When the display is dim, this indicates the watch is operating on low battery. It may have a data error reading and the watch will show a “ERR” display, then you will need to change the batteries **(See pic. 31)**.

- 3) Press (MODE / SET) key to toggle the data of the memory record in the following sequence **(See pic. 32)**:



- Press (MEMORY/EL) key will to exit memory recall mode and back to pedometer mode. The watch will go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation after around 60 seconds.
- In the pedometer mode, the watch can store up to 7 days of data, of which 1 day of data is taken up by the present day steps. For the data to be analysed and processed by the PC-Link software, the data memory for each day must be complete. Every midnight, the watch will automatically reset the steps to 0.

#### 4.3.E Heart Rate/Fat/Calories Mode

Wear the Heart Rate Belt on your chest with the sensor over your heart for detection of the heart rate (**See pic. 33**). You will notice that there are two noticeably different patches on the inside of the Heart Rate Belt These are the sensor for detecting your Heart Rate. Before you wear the Heart Rate Belt, wet these two patches lightly so that the sensor can detect your heart rate more easily. faster and with increased accurately (**See picc. 34, 35, 36, 37**).

#### IMPORTANT:



**Please note that the Heart Rate Monitor is NOT a medical device and is not to be used as such.**

#### TIPS:

- *The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along strap so that it falls above your heart.*
- *Avoid areas with dense chest hair.*

- *In dry, cold climates ,it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.*
- *The chest belt is splash proof and should not be worn for underwater activities.*

### **WARNING:**

Signal interference can be caused in the environment due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights ,overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams ,televisions ,computers, car motor, bike computer ,some motor driven exercise equipment ,cellular phones or when you walk through electric security gates.

- 1) Put on heart rate chest belt.
- 2) Press (MODE / SET) key to enter Heart Rate mode and activate the heart rate feature.
- 3) Heart Rate icon will appear to show heart rate is detected and there is transmission.
- 4) Press (SAVE / RESET / -) key to select the different Heart Rate Data in the following sequence **(See pic. 38)**:



CURRENT HEART RATE, TOTAL CALORIES AND FAT BURNT press the (SAVE / RESET / -) key

MAX, AVERAGE AND MIN HEART RATE press the (SAVE / RESET / -) key

If there is no Heart Rate signal for around 4 minutes, the Heart Rate reception will be disabled and the Heart Rate icon will be cleared. In current Heart Rate with Maximum, Minimum or Average Heart Rate display, press and hold (SAVE / RESET / -) key will clear all Heart Rate data

## 5. DOWNLOADING/INSTALLING PC-LINK PROGRAM

---

Please visit our website at <http://www.medel.it> to download the interface program.

### Function:

- Personal training diary
- Personal notes
- Full processing and analysis of your exercise data
- History of chronograph and pedometer data
- Graphical analysis of data information

**Note:** *Windows Vista may not allow the download of the program due to its security protection software therefore we advise you to download the program using D drive.*

### 5.1 PC-link program operation

1) [for new users] click " NEW USER " button to enter one's USER NAME and then enter password .

- 2) Press "UPLOAD" button on the pc-link program and will automatically upload the data to PC (**See pic. 39**).
- 3) Press (MODE / SET) will back to Time/Date mode. The Watch will exit and go back to Time/Date mode automatically if you do not perform any operation or no step input after around 60 seconds.
- 4) Login the program and enter to the Main Screen.
- 5) Click the color bar shown in the left top corner of the main screen to select the desired report:
  - Total Step
  - Total Distance
  - Total Calories
  - Heart Rate
  - Exercise Report
- 6) Press Calendar button will show all the exercise record. Double click on the date with walking icon of your desired report.
- 7) Press the Print button and a dialogue box will come out.
- 8) Select the date period of the record you would like to print and save it a "PDF" report will saved on your PC.

## 6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

---

Model:	MEDEL CARDIO PRO evo USB
Ref:	92110
Time Format:	Year, month, date, day, hour, minute second, am/pm 12/24 hours
Calendar System:	Auto-calendar pre-programmed (2000 - 2099)
Features:	Current /average Speed , Step counting calories consumption,Fat burnt,Exercise time, Current/max/min & average heart rate.
Calories Consumption:	(0-99999.9kcal)
Fat Burnt:	(0-99999.9)
Number of step:	(0-999999)
Distance:	(0-9999.99km)
Exercise Time:	(0-23 hr 59 m 59 s 99)
Memory Data:	7 Memory Record in Chrono Mode 7 days Exercise Summary
Measuring Unit:	(1/100 second)
Measuring Capacity:	(23 hr 59 m 59s 99)

**NOTE:**

*Technical specifications may change without notice*

## 7. ENVIRONMENTAL CONDITIONS

---

- Operating temperature : -5 °C to +50 °C
- Storage Temperature : -20 °C to +70 °C

## 8. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS ABOUT...

---

Visit the web site [www.medel.it](http://www.medel.it)

## 9. CLEANING AND MAINTENANCE

---

- Store the unit in a cool and dry place.
- Do not store them in a humid environment, in a non-breathable material
- Do not expose the unit to direct sunlight for extended periods
- Do not subject the unit to excess force, shock, dust or temperature
- Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials.

## 10. MAINTENANCE AND REPAIR

---

### 10.1 Installing the battery

The Watch uses 2 pieces CR2032 batteries (one each for watch and heart rate belt). Use only the recommended batteries.

**NOTE:** Changing the battery will erase the data in the watch previously input into the device and you can then/will need to re-set the watch all over again.

### 10.1.A Watch

- 1) The battery compartments located at the back of the watch.
- 2) To install/replace the battery, unscrew the battery compartment with the screw driver and simply slide out afterwards.
- 3) Take out the old battery and dispose of properly.
- 4) Gently place a new battery into the battery slot of the battery compartment ,making sure that the poles are correctly placed
- 5) Screw back the battery compartment. **(See pic. 40)**

### 10.1.B Heart Rate Belt

- Hold the Heart Rate Belt firmly, insert a coin into slit of the compartment lid and turn it clockwise. The lid should come off easily. (Remove used battery CR2032) **(See pic. 41)**
- Gently place the battery into the battery slot of the battery compartment. **(See pic. 42)**
- Put the compartment lid back into place and tighten it firmly by turning it anti-clockwise with the help of the coin.

## 10.2 Important Battery Information

- Battery installation and removal should be performed by an adult
- Use only batteries recommended in this instruction sheet
- Be sure to install the batteries with the correct polarity
- Remove all batteries when replacing
- Only batteries of the same and equivalent type as recommended are to be used
- Do not short-circuit the supply terminals
- Exhausted batteries should be removed from the product
- Non-rechargeable batteries are not to be recharges
- Rechargeable batteries are to be removed from the product before being charged
- Rechargeable batteries are only to be charged under adult supervision
- Different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed

Should the device not start working properly again, address immediately to an authorized technical service centre or to **MEDEL CUSTOMER SERVICE**.

## 11. SYMBOLS

---

AVG	Average
KM/h	Kilometers per hour
Mi/h	Miles per hour
Kcal	Unit of Calories Burnt
AM	Time from 0:00.00 to 11:59.59
PM	Time from 12:00.00 to 23:59.59
 / MIN	Heart beat per minute
STEP	Step you have walk
KM	Kilometer
Mi	Miles
	Alarm
gFAT	Unit of Fat Burnt

 According to EEC Directive: 2004/108/CE Electro-magnetic Compatibility

 Read carefully the instructions

 **Correct disposal of the product (electric and electronic waste)**  
*(Applicable in the countries of the European Union and in the countries using systems for separate collection of waste).* The symbol on the product or its manuals indicates that the product complies with the directive WEEE (waste electrical and electronic equipment) and must not be disposed of among domestic waste. At the end of its lifecycle, the user shall dispose of the equipment in specific collection areas, Otherwise, the sanctions foreseen by the current laws about waste are applicable. For detailed information concerning available collection systems, refer to the local waste disposal services.

## 12. WARRANTY CONDITIONS

---

- The appliance is covered by a 2-year guarantee from date of purchase for any defects in the design or in the materials used.
- The guarantee include in the replacement and/or repair free of charge of originally defective components.
- The guarantee does not cover the accessories provided with the appliance and those parts subject to normal wear.
- The appliance must be repaired by authorized technical service centers only. For any assistance please contact the dealer/distributor where the product was bought.
- The transportation costs for the appliance are at user's charge.
- Any repair out of the guarantee conditions are at user's charge.
- The guarantee is null and void if the appliance has been tampered with, and in case of failures resulting from misuse, abuse of the product or in case the damage is not due to manufacturer's liability (accidental fall, rough transportation, etc).
- The guarantee does not involve any compensation for any kind for damage to persons or items, either directly or indirectly, occurred when the appliance is not operating.
- The guarantee is valid from the date of purchase certified by the receipt or the invoice which must be attached to the warranty coupon.
- The absence of a guarantee coupon properly filled in and validated by a certification of purchase voids the guarantee.



**COUPON TO BE RETURNED IN CASE OF REPAIRS  
THE WARRANTY IS VALID ONLY IF ACCOMPANIED  
BY THE TICKET/INVOICE**

Product type: \_\_\_\_\_

Model: \_\_\_\_\_

Serial No: \_\_\_\_\_

Date of purchase: \_\_\_\_\_

**BUYER DATA**

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone number: \_\_\_\_\_

Defect description: \_\_\_\_\_

Signature for acceptance of the above mentioned warranty conditions.

\_\_\_\_\_