

TZ3

Cardiofrequenzimetro

Manuale d'uso
ITALIANO

MOTUS



INDICE

FUNZIONI.....	3
TASTI.....	4
OROLOGIO.....	5
CARDIOFREQUENZIMETRO	
Indossare la fascia trasmittente.....	6
Dati utente e Target Zone.....	7
Avvio sessione.....	8
Dati sessione	9
Tabella Target Zone.....	10
MEMORIA DATI.....	11
SVEGLIA.....	12
CRONOMETRO.....	13
SOSTITUZIONE BATTERIE.....	14
RISOLUZIONE PROBLEMI.....	15
CURA E MANUTENZIONE.....	15
SPECIFICHE TECNICHE	16
GARANZIA.....	16

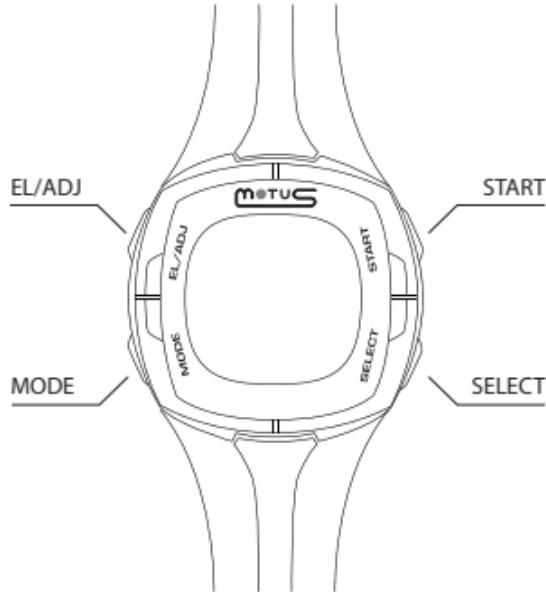
ATTENZIONE: prima di iniziare un'attività fisica si raccomanda di consultare un medico per impostare il corretto programma di allenamento.

FUNZIONI

Grazie per aver scelto il cardiofrequenzimetro ad alte prestazioni Motus TZ3.

Per ottenere il massimo dal vostro strumento leggete attentamente questo manuale e tenetelo a portata di mano per eventuali consultazioni.

TIME Orologio	Impostazione	Ora	Anno	Data	Formato 12/24 ore
HRM Cardiofrequenzimetro	Tempo totale di esercizio	% frequenza massima	Calorie bruciate	Tempo in Target Zone	Frequenza massima
	Impostazione	Età	Sesso	Target Zone	Frequenza massima
		Frequenza minima	Unità	Peso	Allarme Target Zone
DATA Memoria Dati	Tempo totale di esercizio	Tempo in Target Zone	Calorie bruciate	Frequenza massima	Frequenza media
ALARM Sveglia	On/Off				
STW Cronometro	Tempo intermedio (Split)				



MODE

- Scorre le funzioni
- Passa al dato successivo in modalità impostazione

EL/ADJ

- Attiva retroilluminazione
- Attiva modalità impostazione
- Salva dati sessione

START

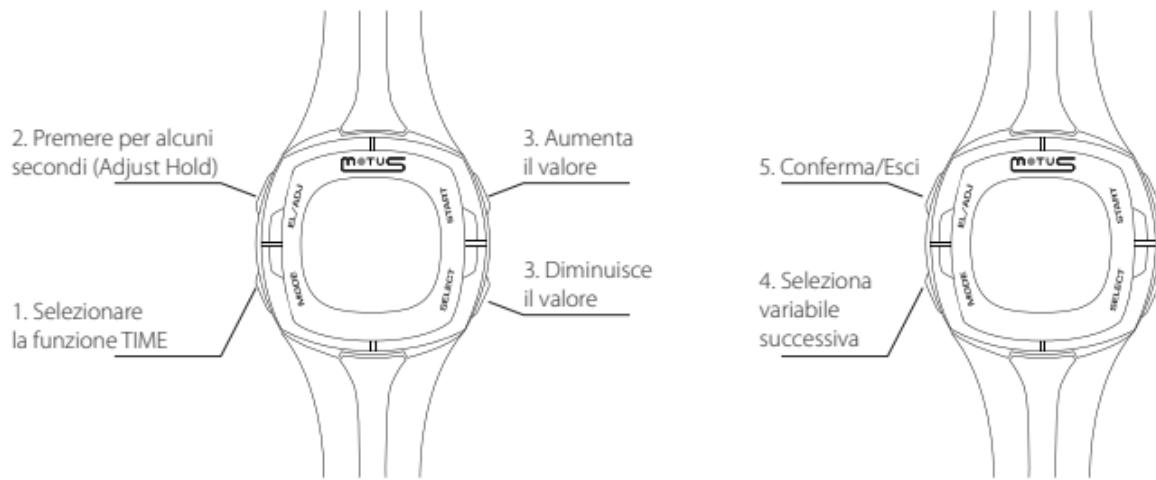
- Avvia/pausa la sessione
- Attiva toni pulsanti
- Aumenta/modifica le variabili in modalità impostazione

SELECT

- Scorre i dati della sessione
- Scorre i dati in memoria
- Scorre i sotto-menu
- Diminuisce/modifica le variabili in modalità impostazione

OROLOGIO Impostazione ora e data

Seguire i passi da 1 a 5 per impostare ora, data e formato orario.



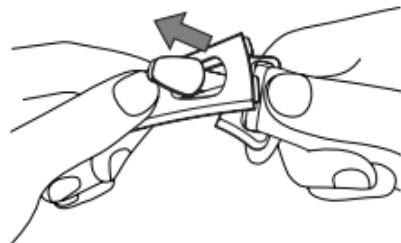
Il tasto SELECT permette di visualizzare la data nei formati Mese/Data o Giorno/Data.

Il tasto START attiva/disattiva i toni acustici dei tasti. Se attivati, il display mostra l'icona

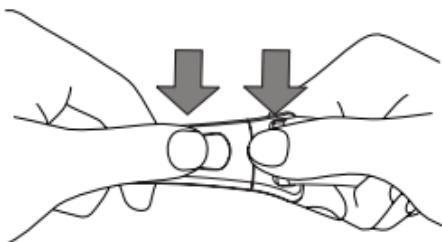
CARDIOFREQUENZIMETRO

Indossare la fascia trasmittente

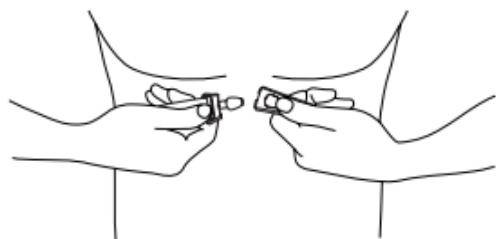
Seguire i passi da 1 a 4 per indossare la fascia.



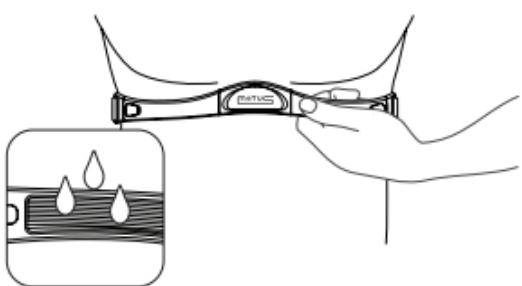
1. Inserire la linguetta nella fessura all'estremità della fascia.



2. Premere la linguetta e assicurarne la stabilità.



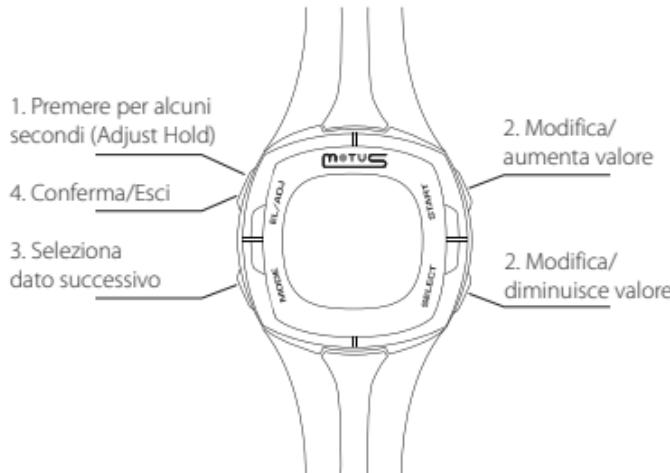
3. Avvolgere la fascia al torace, collegare l'altra estremità e posizionare la fascia sotto al petto. Assicurarsi che gli elettrodi siano a contatto con la pelle e il logo Motus sia rivolto verso l'esterno.



4. Sollevare leggermente la fascia e bagnare gli elettrodi per garantire una trasmissione ottimale dei battiti cardiaci.

In base ai dati immessi (età e sesso) questo cardiofrequenzimetro calcola automaticamente i livelli delle tre Target Zone.

Per impostare i dati entrare nella funzione HRM con il tasto Mode e seguire le indicazioni:



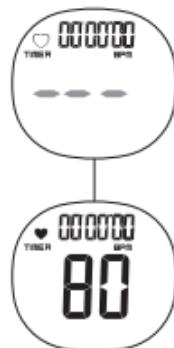
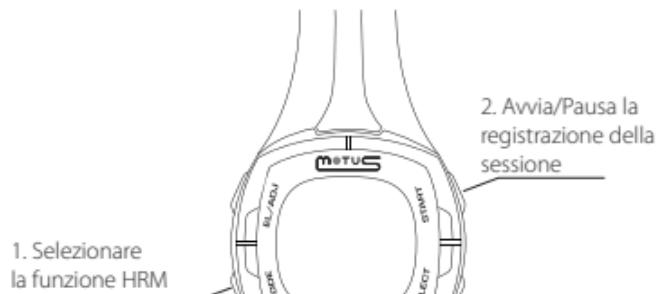
Modifica manuale dei livelli delle Target Zone (per utenti esperti):

- Dal sotto-menu LEVEL premere il tasto SELECT o START per scegliere la Target Zone (1-2-3)
- Confermare con il tasto MODE e modificare il limite superiore HI con SELECT o START
- Confermare con il tasto MODE e modificare il limite inferiore LO con SELECT o START
- Confermare con il tasto MODE e passare alla regolazione del dato utente successivo o premere EL/ADJ per uscire

Per ulteriori dettagli sulle Target Zone consultare pag. 10



CARDIOFREQUENZIMETRO Avvio sessione



I tre segmenti lampeggianti sul display indicano che il cardiofrequenzimetro è in attesa di acquisire il segnale dalla fascia.

Se non viene rilevato alcun segnale i segmenti restano fissi.

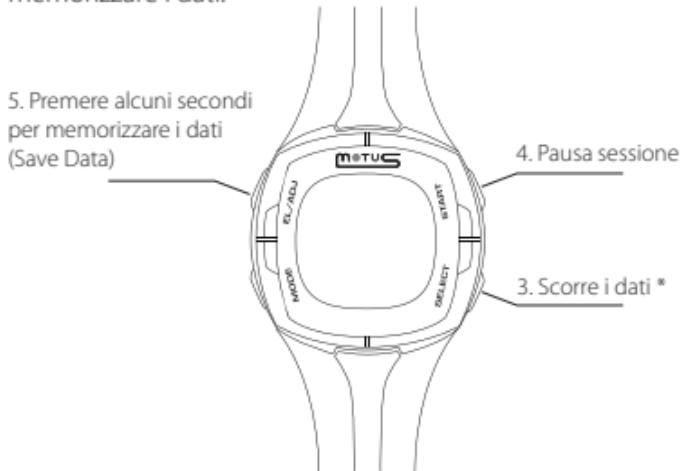
La Target Zone predefinita è la numero 1. Prima di avviare la sessione è possibile sceglierne una diversa.

- Selezionare la funzione HRM e premere il tasto EL/ADJ per alcuni secondi (Adjust Hold)
- Premere il tasto Mode fino al dato LEVEL
- Scegliere la Target Zone con il tasto START o SELECT (Level 1-2-3)
- Premere EL/ADJ per confermare e tornare alla funzione HRM (Punto 1)

Vedi pagina 6 per impostare le Target Zone e pagina 10 per maggiori dettagli.

CARDIOFREQUENZIMETRO Dati sessione

La linea superiore del display mostra i dati relativi alla sessione in corso. Seguire i passi da 3 a 5 per visualizzare e memorizzare i dati.



* Dati sessione



"Out-Zone"

Quando la frequenza è inferiore o superiore alla Target Zone il display mostra una freccia verso l'alto o il basso e viene emesso un segnale acustico ripetuto, se attivato.



% Frequenza massima

I tre segmenti ▼ in basso a sinistra del display indicano la percentuale di frequenza massima utilizzata.

- ▀ 1° segmento: < 60%
- ▀ 2° segmento: 60%-85%
- ▀ 3° segmento: > 85%

CARDIOFREQUENZIMETRO Tabella Target Zone

Per raggiungere i massimi risultati in termini di benessere fisico e performance atletica è importante conoscere la propria frequenza cardiaca massima e il limiti massimi e minimi di frequenza per ogni Target Zone.

In base ai dati personali immessi (età e sesso) il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza massima e i limiti delle Target Zone come indicato nella tabella.

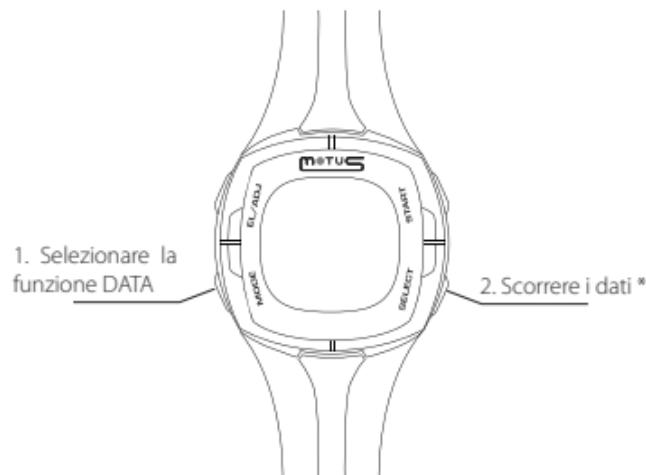
Frequenza massima			Level 1 (55-70%)				Level 2 (70-80%)				Level 3 (80-100%)			
			Benessere fisico e perdita di peso				Aumento della resistenza e della forza				Per un'eccellente condizione fisica e aumento della forza muscolare			
Età	Uomo	Donna	Uomo		Donna		Uomo		Donna		Uomo		Donna	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

La frequenza cardiaca è misurata in pulsazioni al minuto (BPM).

La tabella è puramente indicativa e non può rispondere alle esigenze di tutti.

MEMORIA DATI

Nella funzione DATA è possibile richiamare i dati salvati nell'ultima sessione di esercizio.



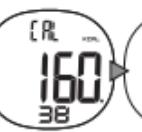
* Dati esercizio



Tempo totale
esercizio



Tempo in
Target Zone



Calorie



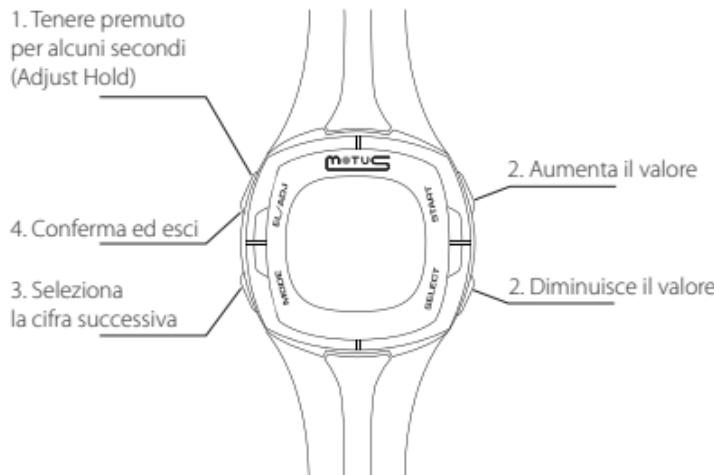
Frequenza
massima



Frequenza
media

SVEGLIA

Premere il tasto MODE ed entrare nella funzione ALARM. Seguire i passi da 1 a 4 per impostare la sveglia.



Attivazione/Disattivazione

La sveglia è attivata automaticamente dopo la modifica delle impostazioni.

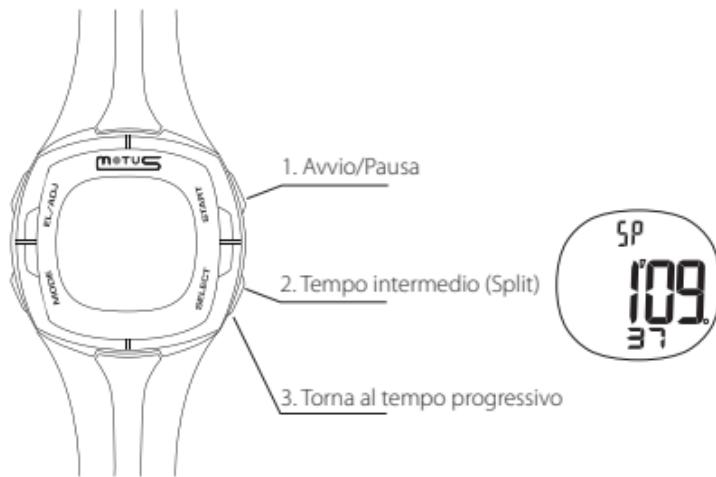
Per attivare/disattivare manualmente la sveglia premere il tasto START.

Quando la sveglia è attivata il display mostra l'icona .

La sveglia suona per 20 secondi. Premere uno dei pulsanti per spegnerla.

CRONOMETRO

Premere il tasto MODE ed entrare nella funzione STW. Seguire i passi da 1 a 3 per utilizzare la funzione cronometro.



Premere START e SELECT per resettare il cronometraggio.

SOSTITUZIONE BATTERIE

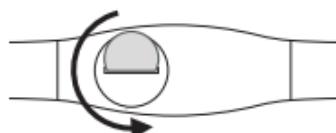
OROLOGIO

Rivolgersi al proprio rivenditore o a personale qualificato per evitare danni allo strumento.

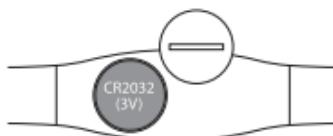
Tipo di batteria: CR2032 (3V)

FASCIA

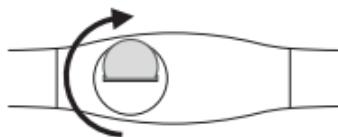
Tipo di batteria: CR2032 (3V)



1. Rimuovere il tappo a vite con una moneta ruotando in senso antiorario.



2. Inserire una batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



3. Assicurarsi che la guarnizione circolare in gomma sia posizionata correttamente. Riposizionare il tappo a vite, ruotando in senso orario.

- Non utilizzare batterie diverse da quelle indicate su questo manuale o da quelle in dotazione.
- Non gettare le batterie nei rifiuti domestici.
- Smaltire le batterie esauste in conformità con la normativa vigente.

RISOLUZIONE PROBLEMI

Il battito cardiaco non viene visualizzato sul display.

Verificare che:

- la fascia sia posizionata correttamente
- gli elettrodi della fascia siano bagnati e a contatto con la pelle

La rilevazione del battito cardiaco non è stabile o si blocca:

- sostituire la batteria della fascia
- la presenza di campi elettromagnetici può causare interferenze

Il cardiofrequenzimetro emette un segnale acustico:

- se l'allarme per la Target Zone è attivato, il segnale acustico indica che la frequenza rilevata è al di fuori della Target Zone scelta (vedi pag. 7)

Funzioni bloccate:

questo problema può presentarsi a causa di elettricità statica o a seguito di un cambio batterie.

Tenere premuti i 4 pulsanti contemporaneamente per riportare lo strumento alle impostazioni di fabbrica.

SPECIFICHE TECNICHE

CARDIOFREQUENZIMETRO

Impermeabilità: fino a 30 metri

Temperatura operativa: da -5° a 50°

Limiti battito cardiaco: 30 - 240 BPM

Materiali

Cristallo: acrilico

Cassa: acrilonitrile butadiene stirene (ABS)

Tasti: acrilonitrile butadiene stirene (ABS), poliuretano

Fibbia: acciaio

Ghiera: acrilonitrile butadiene stirene (ABS)

Base: acciaio

Cinturino: poliuretano

FASCIA TRASMITTENTE

Impermeabilità: fino a 10 metri in normali condizioni di utilizzo.

Asciugare con un panno dopo l'uso.

Temperatura operativa: da -5° a 50°

Materiali

Parte rigida: acrilonitrile butadiene stirene (ABS)

Elettrodi: poliuretano

Fascia: tessuto elastico

CURA E MANUTENZIONE

- Non tentare di smontare o riparare lo strumento.
- Proteggere da calore o freddo eccessivo, umidità, urti e lunghe esposizioni alla luce diretta del sole.
- Pulire con un panno leggermente umido. Usare sapone delicato nelle eventuali aree più sporche. Non utilizzare sostanze chimiche come benzina, solventi, acetone o alcol che possono danneggiare l'impermeabilità, la cassa e le finiture dello strumento.
- Evitare di far entrare in contatto con prodotti come gel e lacche per capelli, repellenti per insetti, colonie, creme solari ed altri che possono deteriorare le parti di plastica. In caso di contatto con le suddette sostanze, pulire immediatamente con un panno morbido e asciutto.
- L'ambiente operativo dello strumento deve essere privo campi elettromagnetici.
- Non azionare i tasti in caso di contatto con l'acqua.
- Smaltire lo strumento ed i componenti in conformità con la normativa vigente.
- Non stringere eccessivamente il cinturino. È consigliabile poter inserire un dito fra il cinturino ed il polso.

GARANZIA

- La garanzia si applica per 24 mesi dalla data di acquisto ed è valida solo per i difetti dei materiali e di costruzione.
- La garanzia è valida solo se lo strumento e gli accessori sono stati utilizzati con attenzione e seguendo le istruzioni.
- Eventuali manomissioni e/o usi non in conformità con quanto descritto sul presente manuale faranno decadere la garanzia.
- Le batterie sono escluse dalla garanzia.
- Per un difetto coperto da garanzia rivolgersi al proprio rivenditore o inviare lo strumento, gli accessori, la ricevuta d'acquisto completa di data debitamente affrancati a DIGI Instruments srl.
- Prima di inviare lo strumento leggere attentamente le istruzioni per l'uso e verificare lo stato delle batterie.
- Se il difetto è coperto da garanzia, lo strumento riparato o sostituito verrà rispedito gratuitamente.
- Per assistenza post garanzia rivolgersi al proprio rivenditore oppure inviare lo strumento e gli accessori debitamente affrancati a DIGI Instruments srl.

MOTUS è un marchio DIGI Instruments srl,
via Cartiera 90/i - 40037 Sasso Marconi (Bo), Italia
info@digi-instruments.it
www.motusport.com