

beurer AS 50

I



I Sensore di attività
Istruzioni per l'uso



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0)7 31 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)7 31 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



SOMMARIO

Stato di fornitura.....	2
Indicazioni importanti.....	3
Attività, salute e forma fisica	5
Informazioni importanti sul sensore di attività	6
Funzioni del sensore di attività	9
Messa in servizio	10
Uso generale del sensore di attività	14
Pulsanti del sensore di attività	14
Display	15
Modalità risparmio energetico	16
Blocco tasti	16
Impostazioni di base	17
Registrazione dell'attività	20
Panoramica	20
Visualizzazione dei dati di attività	21
Impostazione della sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi.....	22
Disattivazione del conteggio dei passi	23
Funzione di memoria.....	24
Software EasyFit.....	25
Specifiche tecniche e batterie	26
Domande frequenti e risposte	26
Elenco delle abbreviazioni.....	29
Indice analitico.....	30

STATO DI FORNITURA

Sensore di attività	
Clip per cintura	
Cinturino	
Software EasyFit per PC (CD) e cavo per interfaccia PC (USB)	

Accessorio supplementare:

- manuale tecnico

INDICAZIONI IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti. Rispettare tutte le avvertenze contenute nel presente manuale di istruzioni per l'uso!



Attività

- Sapevate che per mantenere una buona salute è importante fare almeno 10.000 passi o mezz'ora di attività fisica al giorno (a seconda delle condizioni del singolo individuo: meno per gli anziani, di più per i bambini)?
- Il sensore di attività è studiato come un sensore di corsa. Conta i passi mentre si cammina o si fa jogging mostrando il programma di movimento giornaliero.



Uso previsto

- Il sensore di attività è concepito unicamente per l'uso privato.
- Il sensore di attività può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- È consigliabile disattivare il sensore di attività durante determinate attività, quali ciclismo e automobilismo, per evitare conteggi errati.
- In tutti gli altri tipi di sport i cardiofrequenzimetri di Beurer sono l'ideale per registrare l'allenamento e misurare il polso. Sia i cardiofrequenzimetri Beurer compatibili con **EasyFit** sia il sensore di attività Beurer consentono di trasferire i valori nel software **EasyFit**, pertanto è possibile effettuare valutazioni complete su tutte le attività fisiche.



Pulizia e cura

Pulire accuratamente di tanto in tanto il sensore di attività con una soluzione di acqua saponata. Non immergere l'apparecchio in acqua. Pulire in particolar modo il retro dell'apparecchio con un panno umido.



Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che il sensore di attività non presenti nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzare il sensore di attività e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare da soli il sensore di attività! In caso di reclami rivolgersi al proprio rivenditore o al servizio assistenza. Prima di aprire un reclamo, provare a sostituire la batteria.
- Utilizzare il cardiofrequenzimetro da polso unicamente con gli accessori originali forniti da Beurer!
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Se le viti vengono allentate o in caso di uso improprio decade ogni diritto di garanzia.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.



ATTIVITÀ, SALUTE E FORMA FISICA

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio. Fare movimento aiuta anche a dimagrire e a trovare un equilibrio psichico.

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Per poter valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana, è necessario utilizzare il sensore di attività di Beurer. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Il programma giornaliero ideale deve prevedere almeno 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività (fonte: dati dell'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Raccomandazioni per l'attività fisica negli adulti (basate sulle raccomandazioni dell'OMS, dati del 2002):

	Intensità media	OPPURE	Intensità elevata
Descrizione	Ad esempio: ballo, giardinaggio, lavori domestici o camminata veloce		Ad esempio: corsa, attività aerobi- ca, sport competitivi (ad es., calcio)
Tempo di attività	30 minuti al giorno per 5 giorni alla setti- mana		20 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana
Aumento della massa musco- lare	E		
	8 – 10 esercizi da 8 – 12 ripetizioni ciascuno per 2 giorni alla settimana		

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL SENSORE DI ATTIVITÀ

Il sensore di attività consente di controllare il programma di movimento giornaliero. Offre una panoramica dell'attività fisica giornaliera, registrando il numero di passi percorsi e calcolando di conseguenza il consumo calorico corrispondente.

Il sensore di attività dispone di una duplice funzione di visualizzazione, in grado di mostrare contemporaneamente due valori, ad esempio tempo di attività e numero di passi. Nelle impostazioni di base è possibile indicare la lunghezza standard dei passi, in modo che il sensore di attività possa calcolare i dati di attività sulla base della velocità della camminata/della corsa. A seconda dello stile di vita o del tipo di attività eseguita (movimenti lenti e dolci piuttosto che rapidi e bruschi), è possibile adattare la sensibilità del sensore di attività su cinque livelli.

Sistema di gratificazione

Il sensore di attività dispone di un "sistema di gratificazione" in grado di fornire una costante valutazione dell'attività quotidiana continua. Il sistema di gratificazione si suddivide in tre livelli di attività. A seconda del livello, sull'apparecchio viene visualizzato il simbolo corrispondente.

La tabella seguente illustra i tre livelli di attività. Ciò che conta per determinare i vari livelli è il numero di passi o la durata dell'attività. Il numero di passi, a sua volta, prevede due tipi di attività:

- *"Camminata veloce"*: oltre 90 passi al minuto
- *"Camminata normale"*: meno di 90 passi al minuto

Durante la camminata è possibile fare 2 minuti di pausa senza interrompere la valutazione.

Esempio: Si è camminato velocemente per 5 minuti e ora si desidera attraversare una strada. Per poterlo fare, bisogna attendere 2 minuti circa fermi al semaforo. Successivamente si cammina a ritmo soste-

nuto per altri 5 minuti. Il sensore di attività mostrerà un tempo di attività pari a 10 minuti. Nonostante ci si sia fermati 2 minuti al semaforo e i 10 minuti di camminata non siano consecutivi, si è raggiunto il livello di attività successivo.

Livello	Simbolo	Attività
1		■ 3.333 passi con "<i>camminata veloce</i>" e "<i>camminata normale</i>" oppure ■ 10 minuti consecutivi di "<i>camminata veloce</i>". Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.
2		■ Altri 3.333 passi con "<i>camminata veloce</i>" e "<i>camminata normale</i>" oppure ■ Altri 10 minuti consecutivi di "<i>camminata veloce</i>". Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.
3	In alternanza  e 	■ Ancora altri 3.333 passi di "<i>camminata veloce</i>" e "<i>camminata normale</i>" oppure ■ Ancora altri 10 minuti consecutivi di "<i>camminata veloce</i>". Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.

Valutazione dell'allenamento

L'interfaccia per PC del sensore di attività (mini USB sul lato dell'apparecchio) consente di trasmettere a un PC i propri dati personali di allenamento e quindi di valutarli. Il set di accessori necessario per questa operazione, composto di un CD con il software per PC **EasyFit** e di un cavo di trasmissione, è compreso nella fornitura.

Il software per PC **EasyFit** controlla il trasferimento dei dati dal sensore di attività e offre vari metodi di valutazione. Inoltre **EasyFit** dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

FUNZIONI DEL SENSORE DI ATTIVITÀ

Funzioni di attività

- Numero di passi
- Tempo totale di attività
- Sistema di gratificazione
- Consumo calorico in [kcal]
(in base alla velocità della camminata/corsa)
- Grassi bruciati in [g]
(in base alla velocità della camminata/corsa)
- Cancellazione e memorizzazione automatica giornaliera dei valori di attività alle 00:00

Funzioni temporali

- Ora
- La data è regolabile e viene trasmessa al PC tramite il software EasyFit. La data non è visualizzata sul display.

Impostazioni

- Peso in [kg]
- Lunghezza dei passi per camminata e corsa in [cm]
- Sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi (5 livelli)

Funzione di memoria oltre 14 giorni

- Tempo totale di attività
- Numero di passi
- Consumo calorico
- Grassi bruciati



I dati memorizzati possono essere letti solo mediante il software EasyFit. Pertanto un richiamo dei dati diretto sul sensore di attività è possibile esclusivamente per i dati giornalieri attuali.

MESSA IN SERVIZIO

Inserimento/Sostituzione delle batterie



Se non si desidera inserire o sostituire da soli la batteria, rivolgersi ad una orologeria.

Il vano batteria del sensore di attività si trova sul retro dell'apparecchio. Posizionare l'apparecchio con il lato anteriore su una superficie morbida e procedere con l'inserimento della batteria nel modo seguente:

1	Aprire il coperchio del vano batterie ruotandolo in senso antiorario con l'ausilio di una moneta. Estrarre la batteria dal suo vano con l'ausilio di utensile appuntito, non metallico, ad es. uno stuzzicadenti.	
2	Introdurre la batteria nel relativo vano in modo che sia posizionata sotto la staffa (1) sulla molla e che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto. Controllare l'anello di tenuta. Deve avere una superficie liscia e priva di danni visibili. In caso contrario non è possibile garantire l'impermeabilità.	

3	Posizionare il coperchio del vano batteria in modo che si chiuda a filo con il corpo del sensore stesso. Assicurarsi che la freccia indicata sul coperchio e quella indicata sulla cassa siano contrapposte.	
4	Per garantire l'impermeabilità del vano, chiudere il coperchio con una moneta ruotando in senso orario fino a farlo scattare in posizione. Precauzione! Non continuare a ruotare se il coperchio non si avvita senza resistenza nel vano batterie. Ripetere questa operazione cambiando la posizione del coperchio. In caso contrario è possibile che la retinatura risulti danneggiata.	
5	Il sensore di attività passa automaticamente al menu di impostazione.	

Come portare il sensore di attività

Esistono vari modi di portare il sensore di attività: sulla cintura (consigliato), nella tasca dei pantaloni o come orologio da polso.



A seconda di come viene portato l'apparecchio, è necessario impostare una sensibilità diversa. Per ottenere risultati il più precisi possibile, si consiglia di fissare il sensore di attività alla cintura.



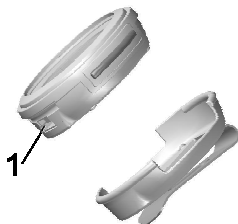
Se necessario, passare dalla clip per cintura al cinturino. Cambiare troppo spesso il modo in cui viene portato il sensore può comportare l'usura del materiale con cui è realizzato il cinturino.

Sensore di attività sulla cintura

Grazie alla clip per cintura fornita in dotazione, è possibile portare il sensore di attività alla cintura. A tale scopo, inserire il sensore di attività nella clip per cintura nel modo seguente:

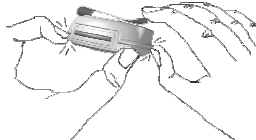
Inserire il corpo del sensore nella clip per cintura. Assicurarsi che il connettore USB (1) sia fissato sul lato della clip con la rientranza.

Il corpo del sensore deve essere collegato direttamente alla clip per cintura in modo ben saldo. In caso contrario sussiste il pericolo che l'apparecchio si allenti e subisca eventuali danni.



Rimozione del sensore di attività dalla clip per cintura:

Tra la clip per cintura e il sensore di attività vi è una piccola fessura. Introdurre l'unghia del dito in questa fessura e dividere la clip per cintura e il sensore di attività esercitando una leggera pressione.



Non premere i pulsanti!

Sensore di attività nella tasca dei pantaloni

In linea di principio è possibile portare il sensore di attività anche nella tasca dei pantaloni.



Non portare il sensore di attività nella tasca posteriore dei pantaloni per evitare danni all'apparecchio o lesioni dovute a schiacciamenti inavvertiti.

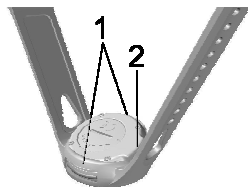
Sensore di attività come orologio da polso

Il sensore di attività può essere portato al polso come un orologio. A tale scopo, servirsi del cinturino fornito in dotazione. Per fissare l'apparecchio al cinturino, procedere come segue:

Inserire il corpo del sensore nel cinturino. Con cautela far passare le fasce (1) che racchiudono i pulsanti laterali sopra i pulsanti.

Prestare attenzione alla posizione del connettore USB (2).

Il corpo deve essere collegato direttamente al cinturino, non devono esserci aperture. In caso contrario sussiste il pericolo che il corpo del sensore di attività si allenti.



Conteggio dei passi sul sensore di attività

Subito dopo aver eseguito 10 passi consecutivi, sul display vengono aggiornati il numero di passi e la durata dell'attività. Questi primi passi vengono detratti dal conteggio totale.

USO GENERALE DEL SENSORE DI ATTIVITÀ

Pulsanti del sensore di attività



- 1** **SET / ON**
- Consente il passaggio tra diverse impostazioni nel menu di impostazione.
 - Premere il pulsante per 5 secondi per attivare il blocco tasti.
 - Premere il pulsante per 5 secondi per disattivare il blocco tasti.
-
- 2** **MENU**
- Consente di impostare i valori. Tenere premuto per accelerare l'inserimento dei valori.
 - Consente di scorrere i valori di attività.
 - Premere il pulsante per 5 secondi nel menu di attività (indicazione: tempo di attività - numero totale di passi) per disattivare (nessun simbolo) e riattivare (simbolo ) il contapassi.

Display



1 Riga superiore

2 Riga media

3 Riga inferiore

4 **Simboli:**



Passaggio tra diverse impostazioni nel menu di impostazione (freccia lampeggiante).



Simboli del sistema di gratificazione, variano a seconda del livello di attività (al raggiungimento di un nuovo livello di attività il simbolo lampeggia per 1 minuto). Al raggiungimento del livello di attività massimo vengono visualizzati alternativamente uno smiley grande e uno piccolo. Per terminare questa alternanza, premere un pulsante a piacere.



Il blocco tasti è attivato.



Uomo che cammina. Questo simbolo viene visualizzato quando la durata della "*camminata normale*" (meno di 90 passi al minuto) è superiore a quella della "*camminata veloce*" (oltre 90 passi al minuto) o il numero di passi della "*camminata normale*" rappresenta più del 50% del numero di passi totale.



Uomo che corre. Questo simbolo viene visualizzato quando la durata della "*camminata veloce*" (oltre 90 passi al minuto) è superiore a quella della "*camminata*

normale" (meno di 90 passi al minuto) o il numero di passi della *"camminata veloce"* rappresenta più del 50% del numero di passi totale.

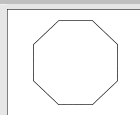


Quando appare questo simbolo la batteria deve essere sostituita il più presto possibile per continuare a ottenere risultati esatti.

Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

Modalità risparmio energetico

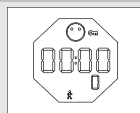
Dalla schermata dell'ora premere il pulsante **MENU** per circa 5 secondi per attivare la modalità di risparmio energetico. In questa modalità il display del sensore di attività viene disattivato per aumentare la durata della batteria. Le funzioni (ad esempio, il conteggio dei passi) rimangono attive, viene disattivato solo il display. Premere un pulsante a piacere per circa 5 secondi per riattivare il display.



Blocco tasti

Se il sensore di attività non viene azionato per circa 3 minuti, il blocco tasti si attiva automaticamente. Le funzioni (ad esempio, il conteggio dei passi) rimangono attive, vengono disattivati solo i pulsanti. Premere il pulsante **SET /**  per circa 5 secondi per riattivare i pulsanti.

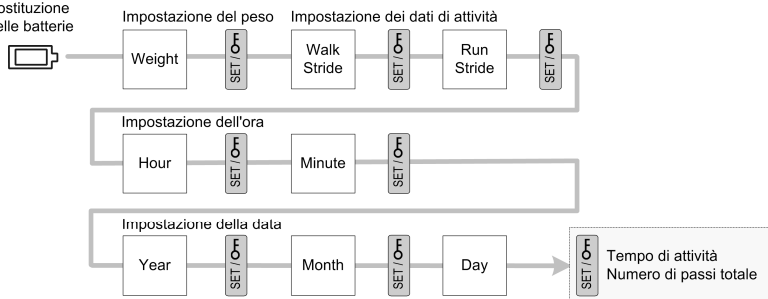
Premere il pulsante **SET /**  per circa 5 secondi per attivare manualmente il blocco tasti. Premere di nuovo il pulsante **SET /**  per 5 secondi per disattivare il blocco tasti.



IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

Inserimento/
Sostituzione
delle batterie

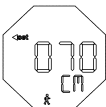


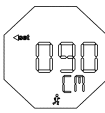
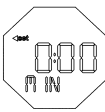
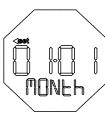
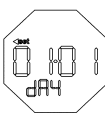
Impostare i valori mediante **MENU**. Pressione breve = valori singoli; pressione lunga = misurazione continua.

Nel menu di impostazione è possibile:

- Immettere il peso personale, in base al quale il sensore di attività calcola il consumo calorico e la quota di grassi bruciati durante l'attività fisica.
- Definire le funzioni di base del sensore di attività.
- Impostare ora e data.

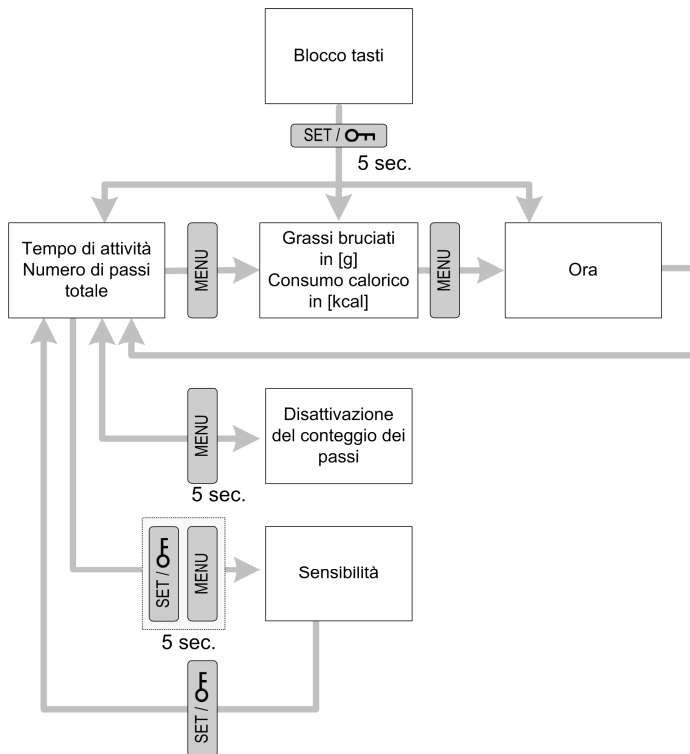
Dopo aver inserito la batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie") viene visualizzato automaticamente il menu di impostazione.

	Impostazione del peso Appare KG. MENU Immettere il proprio peso (20-200 kg).	
SET / 	Impostazione dei dati di attività È importante immettere fin da subito nel modo più preciso possibile la lunghezza dei passi individuale. ■ Percorrere camminando o correndo una distanza di cui si conosce esattamente la lunghezza (distanza di riferimento). Ad esempio, la pista di 100 metri in uno stadio di atletica leggera. ■ Contare i passi necessari per percorrere la suddetta distanza. ■ Dividere la distanza di riferimento per il numero di passi e si ottiene la lunghezza del passo (ad es. 100 m/125 passi = 0,8 m = 80 cm). Vengono visualizzati CM e . MENU Impostare la lunghezza dei passi per la camminata lenta (20-250 cm).	

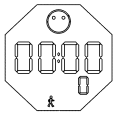
SET / 	Vengono visualizzati CM e .  Impostare la lunghezza dei passi per la camminata veloce (20-250 cm).	
SET / 	Impostazione dell'ora Appare HOUR. L'impostazione per le ore lampeggia.  Impostare l'ora (0-23).	
SET / 	Appare MIN. L'impostazione per i minuti lampeggia.  Impostare i minuti (0-59).	
SET / 	Impostazione della data Appare YEAR. L'impostazione per l'anno lampeggia.  Impostare l'anno (2008-2050).	
SET / 	Appare MONTH. L'impostazione per il mese lampeggia.  Impostare il mese (1-12).	
SET / 	Appare DAY. L'impostazione per il giorno lampeggia.  Impostare il giorno (1-31).	

REGISTRAZIONE DELL'ATTIVITÀ

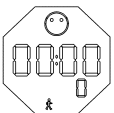
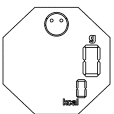
Panoramica

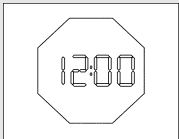


Impostare i livelli di sensibilità (1-5) mediante .

Nel menu di attività è possibile: ■ Visualizzare i propri dati di attività. ■ Impostare la sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi. ■ Disattivare il contapassi. ■ Disattivare il blocco tasti.	
All'interno del menu di attività, nella riga centrale viene indicato il tempo attivo (dopo la cancellazione: 00:00:00) e in quella inferiore vengono indicati i passi già eseguiti.	

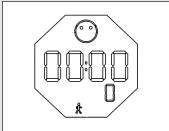
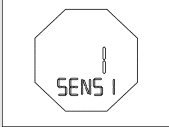
Visualizzazione dei dati di attività

	Ci si trova nel menu di attività. Visualizzazione 1: Riga centrale: tempo attivo Riga inferiore: passi già eseguiti	
MENU	Visualizzazione 2: Riga centrale: grassi bruciati [g] Riga inferiore: consumo calorico [kcal] Il calcolo del consumo totale di grassi e calorie viene effettuato in base alla velocità della camminata/corsa.	

MENU	Visualizzazione 3: Riga centrale: ora	
MENU	Indietro alla Visualizzazione 1.	

Impostazione della sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi

Per ottenere un risultato ottimale, la sensibilità dell'apparecchio deve essere impostata in modo individuale in base all'utente. Esistono 5 livelli di sensibilità a disposizione (1 = sensibilità ridotta, 5 = sensibilità elevata). Tanto minore è la velocità con cui si procede, quando più elevato è il livello di sensibilità da selezionare.

	Ci si trova nel menu di attività. Il sensore di attività mostra la visualizzazione 1.	
SET /  MENU Premere contemporaneamente per 5 secondi entrambi i pulsanti.	Viene visualizzata la scritta SENSI. MENU Impostare la sensibilità dell'apparecchio sul livello 1.	
SET / 	Indietro alla Visualizzazione 1.	

	Camminare per 20-50 passi. Indossare l'apparecchio come si fa di solito (come orologio da polso, alla cintura o nella tasca dei pantaloni).  Durante la corsa non guardare il display, per evitare di inciampare e farsi male.	
	Se i passi contati coincidono con quelli visualizzati sull'apparecchio, il livello di intensità è adeguato. In caso contrario occorre scegliere un altro livello di intensità.	

Disattivazione del conteggio dei passi

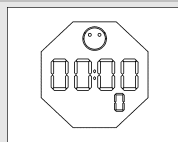
Durante determinati tipi di spostamento (ad esempio, automobilismo o ciclismo) è possibile che il sensore di attività non rilevi i dati esatti. Durante tali attività spegnere il sensore per non compromettere i tempi di attività effettivi già registrati.



Se i valori di allenamento (ciclismo, nuoto, ecc.) vengono registrati anche con un cardiofrequenzimetro Beurer compatibile con EasyFit, è possibile valutare i dati di misurazione di entrambi gli apparecchi tramite il software EasyFit. In questo modo si ottiene una panoramica di tutti i valori di attività e allenamento.

È possibile disattivare la funzione di conteggio dei passi del sensore di attività:

Ci si trova nel menu di attività. Nella riga centrale viene visualizzato il tempo di attività, mentre in quella inferiore viene indicato il numero di passi. Premere il pulsante  per circa 5 secondi per disattivare il conteggio dei passi. Premere di nuovo il pulsante per 5 secondi per riattivare il conteggio dei passi (▲).



FUNZIONE DI MEMORIA

Il sensore di attività dispone di una funzione di memoria in grado di memorizzare i dati di attività fino a 14 giorni. I dati vengono memorizzati ogni giorno alle 0.00 e infine reimpostati su "0" sul display. Il quindicesimo giorno, però, i dati più vecchi vengono sovrascritti con quelli della nuova giornata.

Per poter controllare in modo ottimale il proprio programma di attività fisica quotidiana, è consigliabile trasferire i dati, al massimo ogni 13 giorni, nel software EasyFit tramite cavo USB. In tal modo è possibile garantire un controllo a lungo termine dell'attività fisica.

SOFTWARE EasyFit

Il software **EasyFit** consente di valutare in modo ottimale i dati di allenamento e i risultati raggiunti su un periodo di tempo prolungato. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione settimanale dell'allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell'allenamento

Installazione del software

Le istruzioni di installazione sono contenute nell'inserito cartaceo allegato al CD, e anche sotto forma di documento elettronico nel file "Install_Readme" sul CD. Seguire esattamente le istruzioni per l'installazione del software e rispettare la sequenza indicata.



In ambienti con scariche elettrostatiche, ripristinare il collegamento con il PC se necessario.

Requisiti di sistema

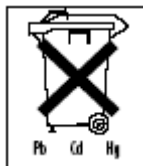
Sistema operativo	Windows 2000/XP (SP2), Vista
CPU	1,2 GHz o superiore
Memoria centrale	256 MB RAM o superiore
Disco fisso	200 MB di spazio libero almeno 100 MB
Risoluzione grafica	1024 x 768 o superiore
Altri requisiti	Unità CD-ROM, porta USB

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Sensore di attività	Protetto contro gli schizzi d'acqua
Batteria	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032

Sostituzione delle batterie

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.



Pb = la batteria contiene piombo

Cd = la batteria contiene cadmio

Hg = la batteria contiene mercurio

DOMANDE FREQUENTI E RISPOSTE

Perché non riesco a raggiungere il livello di attività successivo (simbolo smiley) nonostante il sensore di attività mostri un tempo di attività pari a 10 minuti?

Non sono stati ancora registrati 10 minuti di corsa consecutivi o 3.333 passi consecutivi. Solo in questo modo è possibile raggiungere il livello di attività successivo.

Spiegazione: sul display del sensore di attività viene indicato il **tempo di attività**. Il tempo di attività rappresenta il tempo totale in cui si è attivi nel giorno in corso. Non sono evidenziate le pause prese durante questo tempo.

Come posso modificare i miei dati personali?

- Trasferire i dati di attività nel software **EasyFit** per evitare una perdita dei dati.
- Estrarre la batteria dal sensore di attività. A tale proposito leggere il capitolo "Sostituzione delle batterie".
- Reinserire la batteria nell'apparecchio. A tale proposito leggere il capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie".
- Dopo aver inserito la batteria, viene visualizzato automaticamente il menu di impostazione in cui è possibile modificare le impostazioni personali.

Cosa devo fare se il sensore di attività si è inavvertitamente bagnato?

Il sensore di attività è protetto contro una ridotta quantità d'acqua (spruzzi). Se l'apparecchio viene lavato inavvertitamente o cade in acqua, procedere nel modo seguente:

- Estrarre la batteria dal sensore di attività. A tale proposito leggere il capitolo "Sostituzione delle batterie".
- Asciugare l'intero apparecchio con un panno asciutto e privo di pelucchi, quindi lasciarlo aperto per un giorno.



Non far asciugare l'apparecchio al sole o sul termosifone.

- Reinserire la batteria nell'apparecchio. A tale proposito leggere il capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie".

Qual è la posizione migliore in cui tenere l'apparecchio ai fini della misurazione?

La precisione di misurazione del sensore di attività dipende dall'impostazione della sensibilità, dallo stile di corsa dell'utente nonché dalla posizione dell'apparecchio durante la misurazione.



La sensibilità dell'apparecchio deve essere impostata individualmente a seconda del modo in cui viene indossato.

La posizione ideale per ottenere risultati migliori consiste nel fissare il sensore di attività alla cintura.

Perché se premo i pulsanti non succede niente?

- Sul display è visualizzata una chiave?

Se sì, è stato attivato il blocco tasti. Premere il pulsante  per circa 5 secondi per disattivarlo. Ora i pulsanti sono nuovamente attivati.

- Verificare lo stato della batteria.

Se la batteria è scarica, il display non visualizza nulla. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

Perché sul display non compare nulla?

- Verificare lo stato della batteria.

Se la batteria è scarica, il display non visualizza nulla. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

- Accertarsi che la batteria sia stata inserita nel modo corretto.

In caso contrario, reinserire la batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

Nota: un eventuale contatto difettoso può danneggiare l'apparecchio e precluderne il funzionamento.

Perché i miei passi non vengono registrati in modo corretto?

- Impostare la sensibilità dell'apparecchio sulla sequenza di passi personale (vedi capitolo "Registrazione dell'attività", paragrafo "Impostazione della sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi").
- Verificare lo stato della batteria.
Se la batteria è scarica, la misurazione non può avvenire in modo corretto. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

Perché non riesco a caricare i miei dati dal sensore di attività?

Verificare che il cavo sia fissato al mini USB. Se il cavo non è fissato in modo corretto, non è possibile stabilire alcun collegamento.

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
cm	centimetri
Day	Giorno
g	Grasso in grammi [g]
Hour	Ora
kcal	Consumo calorico in [kcal]
Kg	Chilogrammi
Min	Minuti
Month	Mese
Sensi	Sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi (5 livelli)
Year	Anno

INDICE ANALITICO

A

Accessori 4
Attività 3, 5

B

Batterie 26
Blocco tasti 16

C

Come portare il sensore di attività
11
Conteggio dei passi 13
Cura 4

D

Disattivazione del conteggio dei
passi 23
Display 15
Domande e risposte 26

E

Elenco delle abbreviazioni 29
EmpfindlichkeitdesGeräteseinstell
en 29

F

Forma fisica 5
Funzione di memoria 24

I

Impostazione dei dati di attività 18
Impostazione del peso 18
Impostazione della data 19
Impostazione della sensibilità
dell'apparecchio 22
Impostazione dell'ora 19

Impostazioni di base 17
Indicazioni 3

M

Memoria 24
Messa in servizio 10
Modalità risparmio energetico 16

P

Pulizia 4
Pulsanti 14

R

Registrazione dell'attività 20
Riparazione 4

S

Salute 5
Sensore di attività
 come orologio da polso 13
 nella tasca dei pantaloni 13
 sulla cintura 12
Simbolo 15
Sistema di gratificazione 6
Smaltimento 4
Software EasyFit 8, 25
Specifiche tecniche 26
Stato di fornitura 2

U

Uso previsto 3

V

Visualizzazione dei dati di attività
21

