

beurer

Cardiofrequenzimetro



germanengineering



PM 26

Istruzioni per l'uso



SOMMARIO

Stato di fornitura	2
Avvertenze importanti	3
Informazioni generali sull'allenamento	5
Funzioni del cardiofrequenzimetro da polso	7
Trasmissione dei segnali e principi di misurazione degli apparecchi	8
Messa in servizio	8
Applicazione del cardiofrequenzimetro	8
Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto	8
Applicazione della fascia toracica	9
Uso generale del cardiofrequenzimetro	10
Pulsanti del cardiofrequenzimetro.....	10
Display	11
Menu.....	12
Impostazioni di base	13
Impostazione delle funzioni di base e dei dati personali	13
Impostazione dei dati di training	14
Training	16
Interruzione dei tempi	17
Registrazione dei giri	17
Cancellazione di tutte le registrazioni	17
Visualizzazione dei dati di training	18
Visualizzazione del riepilogo giri	18
Sveglia	19
Timer	20
Dati tecnici e batterie	21
Indice delle abbreviazioni	24

STATO DI FORNITURA

<p>Cardiofrequenzimetro da polso con bracciale</p>	
<p>Fascia toracica</p>	
<p>Cintura elastica di bloccaggio (regolabile)</p>	

Accessori supplementari:

- il presente manuale per l'uso

AVVERTENZE 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!

Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l'utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- **ATTENZIONE:** Persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

Uso previsto

- Il cardiofrequenzimetro da polso è concepito unicamente per l'uso privato.
- Il cardiofrequenzimetro da polso deve essere utilizzato esclusivamente nel modo descritto nelle presenti istruzioni. Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.
- Il presente cardiofrequenzimetro è impermeabile (fino a 50 m) e pertanto adatto al nuoto. Sott'acqua tuttavia il segnale non viene trasmesso e non è quindi possibile effettuare alcuna misurazione.

- Possono sorgere interferenze elettromagnetiche. (vedere il capitolo "Dati tecnici e batterie", pagina 21)

Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto la fascia toracica, la cintura elastica toracica e il cardiofrequenzimetro con una soluzione di acqua saponata. Risciacquare quindi tutti gli elementi con acqua limpida. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. La cintura elastica toracica può essere lavata in lavatrice a 30 °C senza aggiunta di ammorbidenti. La cintura toracica non è adatta per l'asciugabiancheria!
- Conservare la fascia toracica in un luogo pulito e asciutto. La sporcizia pregiudica l'elasticità ed il funzionamento del trasmettitore. Il sudore e l'umidità possono provocare l'attivazione permanente dell'elettrodo riducendo così la durata di servizio della batteria.
- Far sostituire le batterie solo nei negozi specializzati.

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal Servizio Assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare da soli il cardiofrequenzimetro da polso!
- 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.
- Non esporre l'apparecchio ai raggi diretti del sole.
- 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.



INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento.

La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima

Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni:

$$220 - 40 = 180$$

	Zona salutare per il cuore	Zona di bruciatura dei grassi	Zona di fitness	Zona di costanza allo sforzo	Allenamento anaerobico
Percentuale di frequenza cardiaca massima	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Visualizzazione Display	HEALTH	FAT-B	AROBIK	-	-
Effetto	Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente la maggior parte di calorie dal grasso. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness.	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi da tempo libero in presenza di malattie: pericolo per il cuore
Adatto per chi?	Ideale per principianti	Controllo e riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambiziosi, atleti	Solo per atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per resistenza agli sforzi	Allenamento per zona sviluppo

Nel cardiofrequenzimetro sono memorizzati tre range di battito cardiaco preimpostati come aree di training proposte (HEALTH / FAT-B / AROBIK). Per la selezione dei limiti del battito cardiaco vedi il capitolo "Impostazione dei dati di training", pagina 14.

FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DA POLSO

Funzioni per il battito cardiaco

- Misura della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Trasmissione: analogica
- 3 aree di training proposte
- Impostazione personalizzata della target zone
- Allarme acustico al momento dell'abbandono dell'area di training
- Frequenza cardiaca media (Average AVG)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in kcal
- Grassi bruciati in grammi

Funzioni temporali

- Orario
- Calendario (fino al 2099) d giorno della settimana
- Data
- Allarme / Sveglia
- Cronometro
- 25 tempi sul giro per training, richiamo complessivo o individuale. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media
- Timer di conto alla rovescia

Impostazioni

- Sesso
- Peso
- Unità di misura del peso kg/lb
- Statura
- Unità di misura della statura, cm oppure piedi e pollici
- Anno di nascita
- Segnale orario
- Toni pulsanti
- Formato 12 e 24 ore
- Livello di attività (3 livelli)

TRASMISSIONE DEI SEGNALI E PRINCIPI DI MISURAZIONE DEGLI APPARECCHI

Portata di ricezione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali di battito cardiaco dal trasmettitore installato sulla fascia toracica entro una distanza di 70 centimetri.

Sensori della fascia toracica

La fascia toracica è composta di due parti: la fascia toracica vera e la cintura elastica di serraggio. Al centro della parte interna della fascia toracica a contatto con il corpo si trovano due sensori scanalati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.

La fascia toracica non è compatibile con apparecchi analogici come ad es. gli ergometri.

MESSA IN SERVIZIO

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso.

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto

Durante il trasporto, il display non visualizza alcuna informazione. È possibile annullare la modalità di trasporto, premendo un pulsante qualsiasi.

Applicazione della fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cintura elastica di serraggio. Regolare la lunghezza della cintura in modo che la cintura non sia né troppo lenta né troppo stretta. Applicare la fascia attorno al torace con il logo sia rivolto verso l'esterno e appoggiato nella posizione corretta direttamente sullo sterno. Gli uomini dovrebbero applicare la fascia toracica direttamente sotto il muscolo pettorale e le donne direttamente sotto l'attaccatura del seno.
- Poiché non è possibile realizzare immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori della frequenza cardiaca, può essere necessario un certo tempo prima che la frequenza cardiaca possa essere misurata e visualizzata. Se necessario, modificare la posizione del trasmettitore per ottenere un contatto ottimale. La formazione di sudore sotto la fascia toracica crea normalmente un contatto sufficientemente buono. È però anche possibile inumidire i punti di contatto sulla parte interna della fascia toracica. A questo scopo sollevare leggermente la fascia toracica e inumidire leggermente entrambi i sensori con saliva, acqua o gel per ECG (acquistabile in farmacia). Il contatto fra pelle e fascia toracica non deve interrompersi nemmeno quando il torace compie movimenti di rilievo, ad es. quando si respira profondamente. Un petto peloso può disturbare o addirittura impedire il contatto.
- Applicare la fascia toracica già qualche minuto prima della partenza per portarla alla temperatura corporea e ottenere un contatto ottimale.



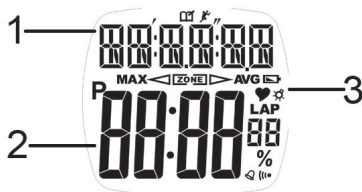
USO GENERALE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Pulsanti del cardiofrequenzimetro



1	LAP	Interrompe singoli giri di training.
2	MODE	Commuta tra i diversi menu principali. Premendo il pulsante MODE per almeno 3 secondi si accede alla modalità di impostazione. Per uscire dalla modalità di impostazione, tener premuto egualmente il pulsante MODE per 3 secondi.
3	ST/STP/RESET	<ul style="list-style-type: none">■ Avvia/arresta funzioni, imposta valori. Tenendo premuto il pulsante si accelera l'immissione.■ Incrementa i valori di impostazione.■ Avvia e arresta il cronometro.■ Se tenuto premuto, azzerà il cronometro e i risultati (kcal, e così via).
4	LIGHT	<ul style="list-style-type: none">■ Premendo il pulsante per 3 secondi, il display si illumina per 3 secondi. Avvertenza: non funziona nel menu di impostazione per impostazioni di base e dati personali.■ Diminuisce il valore dell'impostazione.

Display



1 Riga superiore

2 Riga inferiore

3 **Simboli**



Il segnale orario è attivato



La frequenza cardiaca viene rilevata



Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento



Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento



L'allarme sveglia è attivato



La frequenza cardiaca rientra nei limiti del battito cardiaco impostati

MAX

Frequenza cardiaca massima

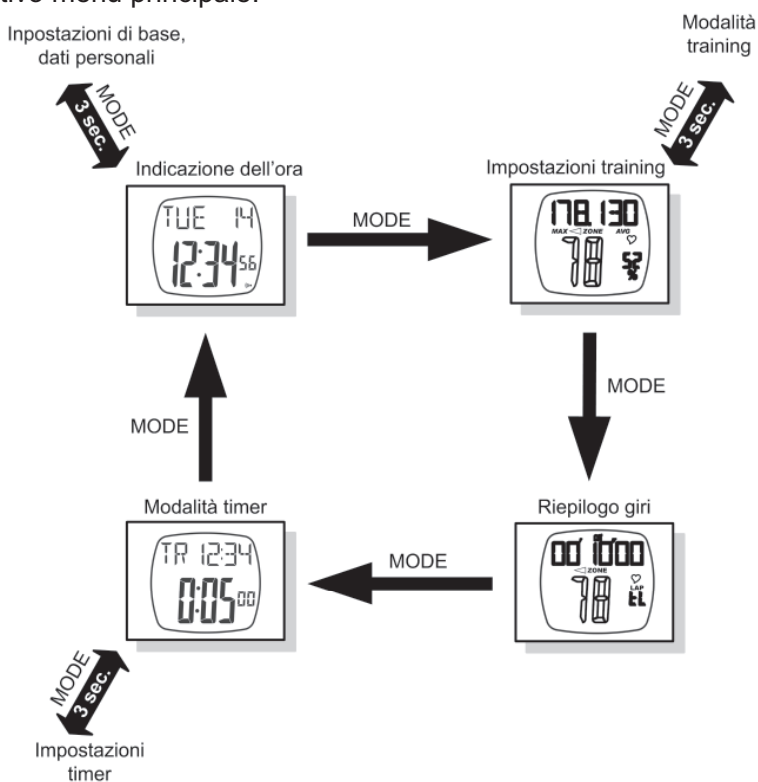
AVG

Frequenza cardiaca media

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

Menu

L'uso del cardiofrequenzimetro è strutturato in menu principali. Dai menu principali (tranne Riepilogo giri) è possibile passare ai relativi menu di impostazione. Per passare da un menu principale all'altro, premere il pulsante MODE. Ai menu di impostazione si accede mantenendo premuto il pulsante MODE per circa 3 secondi. Nello stesso modo è possibile anche uscire dai menu di impostazione e tornare al relativo menu principale.



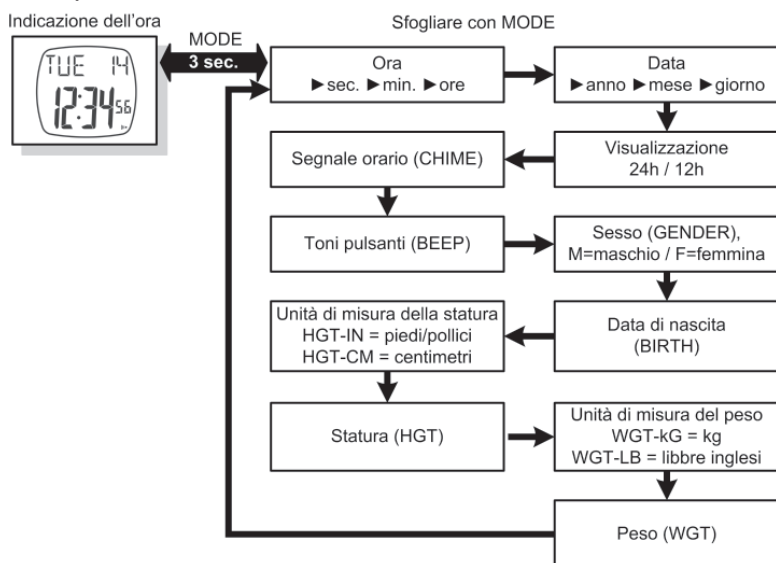
Modalità risparmio energetico

Nel menu principale **Indicazione dell'ora** premere il pulsante LAP per circa 5 secondi, per attivare la modalità di risparmio energetico. In questa modalità, la visualizzazione sul display del cardiofrequenzimetro da polso viene soppressa per prolungare la durata di servizio della batteria. Le funzioni rimangono attivate (ad es. l'orario), ma non vengono visualizzate. Premere un pulsante qualunque per riattivare la visualizzazione.

IMPOSTAZIONI DI BASE

Impostazione delle funzioni di base e dei dati personali

Nel menu principale **Indicazione dell'ora** impostare l'ora, definire le funzioni di base del cardiofrequenzimetro ed effettuare le impostazioni personali.



Dal menu principale **Indicazione dell'ora** premere il pulsante MODE per circa 3 secondi. Si accede al menu di impostazione contenente tutta una serie di impostazioni; passare all'impostazione successiva con il pulsante MODE. Le impostazioni predefinite che possono essere modificate lampeggiano. Modificare le suddette impostazioni con i pulsanti START/STOP/RESET e LIGHT.

Per uscire dal menu di impostazione, tener premuto il pulsante MODE per circa 3 secondi.

SUGGERIMENTO: Premendo i pulsanti ST/STP/RESET o LIGHT per più di 2 secondi, la relativa impostazione aumenta o diminuisce automaticamente, finché non si rilascia il pulsante.

Impostazione dei dati di training

Nel menu principale **Modalità training** impostare il limite individuale massimo e minimo del battito cardiaco, selezionando il proprio carico di allenamento ottimale. A tale scopo, sono disponibili per la selezione una delle tre opzioni seguenti:

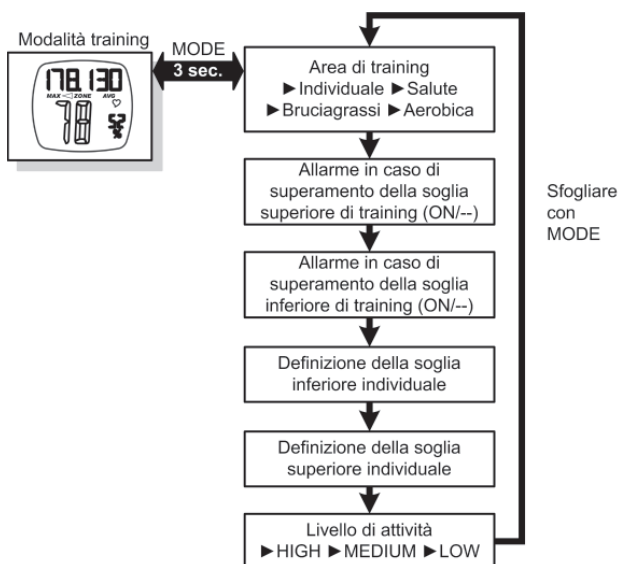
- salute ottimizzata [**HEALTH**] (50-65 % della frequenza cardiaca massima)
- Fat-Burner [**FAT-B**] (55-75 % della frequenza cardiaca massima)
- Fitness [**AROBIK**] (65-80 % della frequenza cardiaca massima)

Oppure è possibile definire i propri limiti personali di frequenza cardiaca [**USR**].

Inoltre, è possibile impostare l'allarme acustico che risuona quando, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca esce dai limiti prefissati.

Inoltre, è possibile scegliere il proprio livello di attività tra le 3 opzioni. Le calorie e i grassi bruciati vengono ricalcolati in base al livello di attività scelto:

- Livello di attività intenso [**HIGH**]: si pratica sport regolarmente e ci si allena almeno tre volte la settimana in modo molto intenso.
- Livello di attività medio [**MEDIUM**]: si pratica sport di compensazione regolarmente per piacere.
- Livello di attività basso [**LOW**]: si pratica sport solo irregolarmente e senza grandi velleità sportive.



Premere il pulsante MODE nel menu principale **Modalità training** per circa 3 secondi. Viene visualizzato il menu di impostazione. Passare all'impostazione successiva premendo il pulsante MODE. Le impostazioni modificabili lampeggiano. Modificare le impostazioni

premendo i pulsanti ST/STP/RESET e LIGHT. Confermare con il pulsante MODE.

Per abbandonare il menu di impostazione, premere il pulsante MODE per circa 3 secondi.

SUGGERIMENTO: Premendo i pulsanti ST/STP/RESET o LIGHT per più di 2 secondi, la relativa impostazione aumenta o diminuisce automaticamente.

TRAINING

Per il training è possibile utilizzare le seguenti funzioni:

- Interrompere il tempo e registrare il proprio training
- Registrare singoli giri
- Terminare la registrazione
- Cancellare tutte le registrazioni
- Visualizzare i dati di training
- Visualizzare il riepilogo giri

Informazioni importanti sulle registrazioni

- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento finché questi non vengono salvati o cancellati. Ciò è valido anche quando si inizia un nuovo allenamento il giorno successivo. Il tempo progressivo consente anche di interrompere l'allenamento in qualsiasi momento.
- Nella modalità training è possibile richiamare l'ultima registrazione memorizzata. Nel Riepilogo giri vengono visualizzati i giri della registrazione.

Interruzione dei tempi

Confermare con il pulsante MODE del menu principale **Modalità training**. Premere il pulsante LIGHT finché viene visualizzata la modalità cronometro. Nella modalità cronometro nella riga superiore si trova uno zero "000000". Se il tempo è già stato fermato, viene visualizzato nella riga superiore.

- Avviare il cronometro con il pulsante ST/STP/RESET. Anche passando a un altro menu, il cronometro continua a scorrere in background.
- È possibile interrompere e riprendere in qualsiasi momento le proprie registrazioni premendo il pulsante ST/STP/RESET.
- Per fermare il cronometro, premere il pulsante ST/STP/RESET.

Registrazione dei giri

Mentre è in atto la registrazione del training complessivo, è possibile registrare singoli giri. Mentre si registrano i giri, il tempo continua a essere conteggiato.

Premere il pulsante LAP nella modalità cronometro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo e il numero dell'ultimo giro rilevato, ad esempio **LAP 01**. Il numero del giro lampeggia. Trascorsi 5 secondi, il display passa automaticamente al giro successivo visualizzandone il numero, ad esempio **LAP 02**.

Se necessario, è possibile registrare fino a 25 giri per training.

Cancellazione di tutte le registrazioni

Prima di cancellare il training, si consiglia di analizzare la registrazione. Dalla modalità Training premere il pulsante ST/STP/RESET per 3 secondi, per azzerare il cronometro e cancellare tutti i dati di training memorizzati. Nella riga superiore viene quindi visualizzato "000000" per il tempo di training.

Visualizzazione dei dati di training

Nella riga superiore del display in modalità training è possibile visualizzare i seguenti risultati di training mediante il pulsante LIGHT:

- Frequenza cardiaca media e massima
- Tempo di training
- Tempo di training con frequenza cardiaca al di sotto la soglia minima impostata
- Tempo di training con frequenza cardiaca entro la soglia impostata
- Tempo di training con frequenza cardiaca oltre la soglia massima impostata
- Chilocalorie bruciate (kC) in chilocalorie [kcal]
- Grassi bruciati (G) in grammi [g]
- Ora



Avvertenza: il calcolo relativo al consumo delle calorie e dei grassi si basa sulla frequenza cardiaca durante il training.

Premendo nuovamente LIGHT, dall'ultimo valore visualizzato (ora) si torna nuovamente al primo (frequenza cardiaca media e massima).



Avvertenza: se tramite il pulsante MODE si lascia la modalità Training da uno qualsiasi dei valori sopra elencati e in un secondo momento, sempre tramite il pulsante MODE, si torna alla modalità Training, verrà nuovamente visualizzato l'ultimo valore selezionato.

Visualizzazione del riepilogo giri

Premere il pulsante MODE per passare al menu principale **Riepilogo giri**. Vengono visualizzati i risultati del giro del training in corso. Nella riga superiore viene visualizzato il tempo del giro nel formato ore/minuti/secondi. Nella riga inferiore viene visualizzata la frequenza cardiaca media del giro.

Premendo ST/STP/RESET o LIGHT è possibile visualizzare i diversi giri.

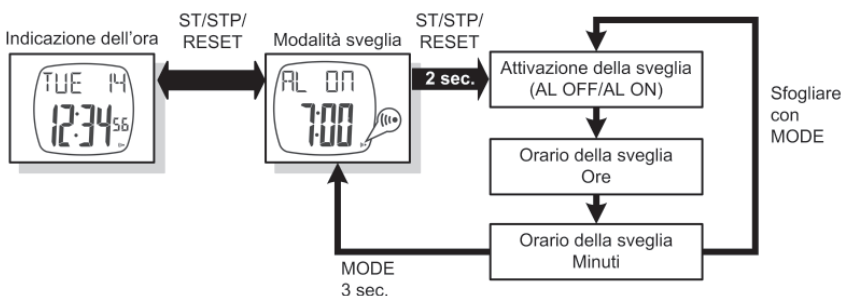
SVEGLIA

Il cardiofrequenzimetro da polso dispone di una sveglia che emette un segnale acustico al raggiungimento dell'ora di sveglia. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare l'allarme.

Indicatore della sveglia

Nel menu principale **Indicazione dell'ora**, premere il pulsante ST/STP/RESET. Viene quindi visualizzato l'orario della sveglia impostato e se la sveglia è attivata oppure no. Rilasciando il pulsante ST/STP/RESET si ritorna all'indicazione dell'ora.

Impostazioni della sveglia



- Premere il pulsante ST/STP/RESET nel menu principale **Indicazione dell'ora** per circa 2 secondi. Viene visualizzato il menu di impostazione. Passare all'impostazione successiva premendo il pulsante MODE. Le impostazioni modificabili lampeggiano. Modificare le impostazioni premendo i pulsanti ST/STP/RESET e LIGHT.
- Per abbandonare il menu di impostazione, premere il pulsante MODE per circa 3 secondi.
- **SUGGERIMENTO**: Premendo i pulsanti ST/STP/RESET o LIGHT per più di 2 secondi, la relativa impostazione aumenta o diminuisce automaticamente.

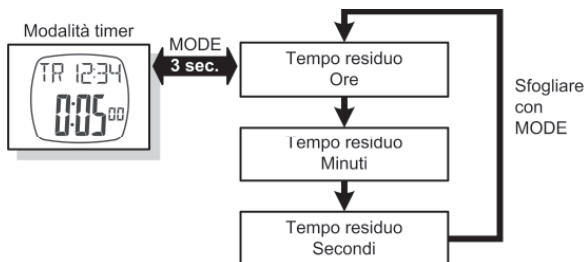
TIMER

Il timer è un cronometro che scorre alla rovescia. Appena il contatore segnala meno di 10 secondi, il cardiofrequenzimetro emette un breve allarme acustico al passare di ogni secondo. Al raggiungimento dello zero, risuona un allarme acustico persistente che può essere spento premendo un pulsante qualsiasi.

Visualizzazione della modalità timer



Nella riga superiore viene visualizzata l'ora corrente. Nella riga inferiore viene visualizzato il tempo residuo del timer.

Impostazioni della modalità timer



- Premere il pulsante MODE per circa 3 secondi. Le impostazioni modificabili lampeggiano. Modificare le impostazioni premendo i pulsanti ST/STP/RESET e LIGHT. Per spostarsi all'interno delle impostazioni di ore, minuti e secondi, premere il pulsante MODE. I nuovi valori impostati vengono salvati automaticamente.
- Per abbandonare il menu di impostazione, premere il pulsante MODE per circa 3 secondi.
- SUGGERIMENTO: Premendo i pulsanti ST/STP/RESET o LIGHT per più di 2 secondi, la relativa impostazione aumenta o diminuisce automaticamente.
- È possibile avviare e fermare il timer in ogni momento con ST/STP/RESET.
- Premere il pulsante ST/STP/RESET per 3 secondi per azzerare il timer.

DATI TECNICI E BATTERIE

Cardiofrequenzimetro	<p>Impermeabile fino a 50 m (adatto al nuoto, ma nessuna trasmissione della frequenza cardiaca sott'acqua)</p> <p> L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro ai liquidi non può essere garantita per tuffi in acqua (elevati carichi da compressione) e azionamento dei pulsanti sotto la pioggia.</p>
Fascia toracica	Impermeabile (adatto al nuoto, ma nessuna trasmissione della frequenza cardiaca sott'acqua)
Frequenza di trasmissione	5.3 KHz
Batteria del cardiofrequenzimetro	<p>Batteria al litio di 3V, tipo CR2032</p> <p>Durata di servizio per circa 24 mesi utilizzando giornalmente il cardiofrequenzimetro per un'ora con indicazione della frequenza cardiaca. L'attivazione di funzioni supplementari, quali allarme acustico o luce, possono ridurre la durata delle batterie.</p> <p> La batteria già inserita all'acquisto è destinata al funzionamento di prova e può esaurirsi entro un anno.</p>
Batteria per fascia toracica	<p>Batteria al litio di 3V, tipo CR2032</p> <p>Durata di servizio: circa 36 mesi</p>

Sostituzione delle batterie

La batteria per il cardiofrequenzimetro può essere sostituita esclusivamente da un negozio specializzato (tutte le orologerie) oppure dai servizi assistenza indicati. In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.

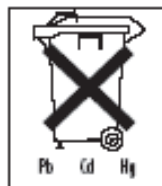
La batteria della fascia toracica può essere sostituita dall'utente. Il compartimento della batteria si trova nella parte interna. Per aprirlo utilizzare una moneta oppure la nuova batteria al litio da inserire. Il polo positivo della batteria inserita deve essere rivolta in alto. Chiudere accuratamente il compartimento della batteria.

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



Disfunzioni e interferenze

Nel cardiofrequenzimetro è incorporato un ricevitore per i segnali provenienti dalla fascia toracica. Durante l'uso può succedere che il cardiofrequenzimetro oltre ai segnali della fascia toracica ne riceva altri di provenienza esterna.

Come si possono riconoscere le disfunzioni?

Le disfunzioni sono riconoscibili dal fatto che vengono visualizzati valori non realistici. Se il proprio battito cardiaco normale è ad es. 130 bpm e improvvisamente vengono indicati 200 battiti è evidente che siamo in presenza di una disfunzione momentanea. I valori

ritornano automaticamente ai livelli normali non appena ci si allontana dalla fonte di interferenza. Tener presente che i valori errati, causati da disfunzioni, vengono implementati nelle indicazioni dei risultati dell'allenamento e possono influenzare leggermente i valori totali.

Quali sono le cause tipiche di disfunzione?

In alcune situazioni, nella trasmissione di campo vicino, possono sorgere interferenze elettromagnetiche. Per evitare questo inconveniente, tenersi lontano dalle seguenti fonti.

- Pali ad alta tensione
- Passaggi attraverso barriere elettromagnetiche di sicurezza negli aeroporti
- Linee di contatto aereo (filobus, tram)
- Semafori, televisori, motori d'automobile, computer per biciclette
- Apparecchi di fitness
- Telefoni cellulari

Interferenze da parte di altri apparecchi di misurazione della frequenza cardiaca

Il cardiofrequenzimetro come ricevitore può reagire a segnali di altri trasmettitori, ad es. altri cardiofrequenzimetri, entro una portata di un metro. In particolare, durante l'allenamento in gruppo si possono verificare misurazioni errate. Se ad es. si pratica il jogging assieme ad un'altra persona, può essere già d'aiuto indossare il cardiofrequenzimetro sul polso opposto oppure aumentare la distanza dal partner.

INDICE DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni utilizzate sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Spiegazione
[cm]	Centimetro
[IN]	Pollice
ACt	Livello di attività (3 livelli)
AL	Sveglia (OFF=spenta, ON=accesa)
AROBIC	Fitness: 65-80% della frequenza cardiaca massima
BEEP	Toni pulsanti
BIRTH	Anno di nascita (4 cifre, ad esempio "1978")
CHIME	Segnale orario
DAILY	quotidiano
FAT-B	Bruciagrassi: 55-75% della frequenza cardiaca massima
Fri	Venerdì
G	Grassi bruciati in grammi [g]
Gender	Sesso (M=maschio, F=femmina)
HEALTH	Specifico per la salute: 50-65% della frequenza cardiaca massima
HGT	Statura in piedi e pollici [IN] o in centimetri [CM]
kC	Consumo calorico in chilocalorie [kcal]
Mon	Lunedì
Sat	Sabato
Sun	Domenica
Thu	Giovedì
TR	Modalità timer
Tue	Martedì
USR	Area di training utente
Wed	Mercoledì
WGT	Peso corporeo in chilogrammi [kg] o libbre [LB]
ZONE	Soglie di training (ZONE-U = superiore, ZONE-L = inferiore)

beurer

Cardiofrequenzimetro



PM26-0111_IT Con riserva di errori e modifiche



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de