

beurer Cardiofrequenzimetro

IT

germanengineering



PM 45

Istruzioni per l'uso



SOMMARIO

Stato di fornitura	3
Avvertenze importanti	4
Informazioni generali sull'allenamento	6
Funzioni del cardiofrequenzimetro	8
Trasmissione dei segnali e principi di misurazione degli apparecchi	9
Messa in servizio	9
Applicazione del cardiofrequenzimetro	9
Sostituzione del cinturino.	9
Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico.....	10
Applicazione della fascia toracica	11
Uso generale del cardiofrequenzimetro	12
Display.....	13
Menu	14
Impostazioni di base	16
Panoramica	16
Immissione dei dati personali	16
Impostazione della zona di allenamento	18
Impostazione delle unità di misura	19
Impostazioni dell'orologio	20
Panoramica	20
Impostazione dell'ora e della data	20
Impostazione della sveglia	22
Registrazione dell'allenamento	23
Panoramica	23
Cronometraggio dei tempi impiegati.....	24

Registrazione dei giri	25
Azzerare la registrazione (Reset)	26
Risultati	27
Panoramica	27
Visualizzazione dei dati di allenamento	27
Risultati dei giri	30
Panoramica	30
Visualizzazione dei risultati dei giri	30
Test di fitness	31
Panoramica	31
Esecuzione del test di fitness	32
Visualizzazione dei dati di fitness	33
Specifiche tecniche e batterie	35
Elenco delle abbreviazioni	38
Indice	40

STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro con cinturino	
Fascia toracica	
Cintura elastica di bloccaggio (regolabile)	
Cinturino intercambiabile	
Supporto per manubrio	
Astuccio di custodia	

Accessorio supplementare:

- manuale tecnico e istruzioni in breve a parte

AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti.

Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medico. 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

- L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso privato.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all'acqua. (Vedere il capitolo "Specifiche tecniche")
- Possono sorgere interferenze elettromagnetiche. (Vedere il capitolo "Specifiche tecniche")

i 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.

i 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 sé stessi l'apparecchio!
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/CEE 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:

$$220 - \text{età} = \text{frequenza cardiaca massima}$$

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	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
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

Per l'impostazione personalizzata della zona di allenamento, consultare la sezione "Impostazione della zona di allenamento" nel capitolo "Impostazioni di base". Consultare il capitolo "Test di fitness" per apprendere come il cardiofrequenzimetro imposta automaticamente i limiti individuali della zona di allenamento sulla base del test di fitness.

FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Funzioni per la frequenza cardiaca

- Misurazione della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Trasmissione: analogica
- Impostazione personalizzata della zona di allenamento
- Allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento
- Frequenza cardiaca media (Average)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (jogging di base)
- Grassi bruciati in g/oz

Impostazioni

- Sesso
- Peso
- Unità di misura del peso kg/lb
- Statura
- Unità di misura della statura cm/pollici
- Età
- Frequenza cardiaca massima

Funzioni temporali

- Ora
- Calendario (fino al 2020) e giorno della settimana
- Data
- Allarme / Sveglia
- Cronometro
- 50 tempi sul giro (10 ore), richiamo complessivo o individuale. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media

Test di fitness

- Test di fitness con interpretazione
- Consumo massimo di ossigeno (VO₂max)
- Metabolismo basale (BMR)
- Metabolismo di attività (AMR)
- Frequenza cardiaca massima calcolata
- Identificazione automatica della zona di allenamento

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. Nella parte centrale interna della fascia toracica, che viene a contatto il corpo, sono posizionati due sensori rettangolari e nervati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.

MESSA IN SERVIZIO

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso. Per installare il cardiofrequenzimetro sul manubrio della bicicletta, innestare l'apposito supporto in dotazione. Fissare il cardiofrequenzimetro sul supporto in modo che non possa spostarsi durante la corsa.

Sostituzione del cinturino.

Il cardiofrequenzimetro dispone di un cinturino intercambiabile. Per la sostituzione del cinturino procedere come segue:

<p>Sollevare leggermente il ponticello che racchiude i bottoni laterali. Sciogliere la cassa dell'orologio dal cinturino sul retro esercitando una pressione sulla cassa dell'orologio.</p>	
<p>Sui bordi superiore e inferiore della cassa dell'orologio sono presenti piccoli ganci di innesto (1). Il cinturino dispone delle fessure corrispondenti (2). Inserire la cassa dell'orologio nel cinturino. Applicare con cautela i ponticelli (3), che racchiudono i bottoni laterali, sopra i bottoni.</p>	
<p>Assicurarsi che i ganci di innesto si inseriscano esattamente nelle fessure del cinturino. La cassa deve essere combaciare direttamente con il cinturino senza nessuna luce. In caso contrario si corre il pericolo che la cassa dell'orologio si sciolga.</p>	

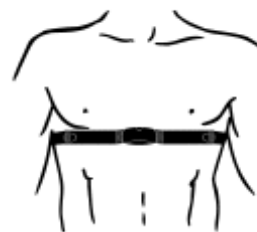
Attenzione: sostituire il cinturino solo quando è veramente necessario. Sostituzioni troppo frequenti danneggiano il materiale.

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico

Il cardiofrequenzimetro può essere attivato con un pulsante qualunque. Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare l'orologio.

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 |  | Avvia e arresta funzioni, imposta valori. Tenuto premuto accelera l'immissione. |
| 2 |  | Passaggio fra le funzioni all'interno di un menu e conferma delle impostazioni. |
| 3 |  | Passaggio fra i diversi menu. |
| 4 |  | Una breve pressione illumina il display per 5 secondi.
Una lunga pressione attiva/disattiva l'allarme acustico quando si esce dalla zona di allenamento prefissata. |

Display



- 1 Riga superiore
- 2 Riga media
- 3 Riga inferiore
- 4 **Simboli**



Sveglia attivata.



Ricezione della frequenza cardiaca (lampeggiante).



Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento.



Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento.

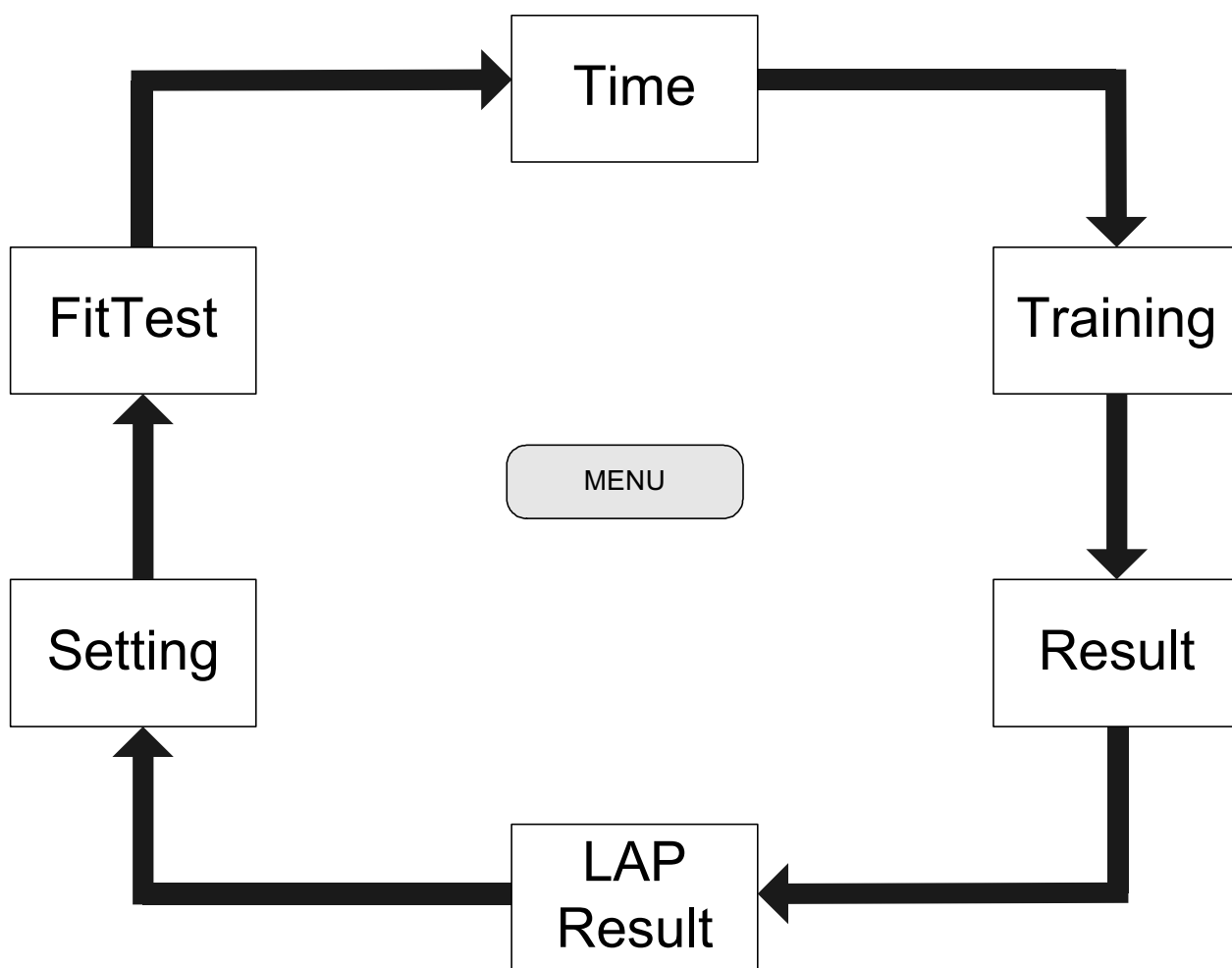


Allarme acustico attivato quando si esce dalla zona di allenamento.

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

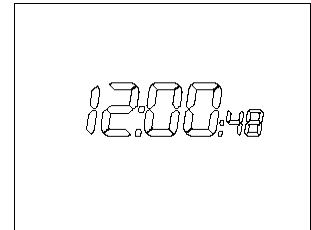
Menu

Per passare fra i menu premere il pulsante  .



Modalità risparmio energetico

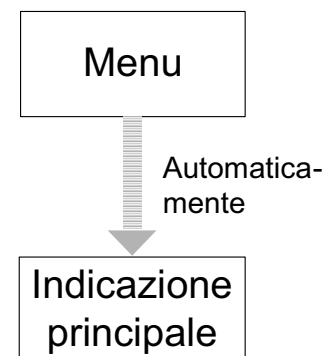
Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare il cardiofrequenzimetro.



Indicazione principale

Ad ogni cambio di menu viene visualizzato in primo luogo il nome del menu e il cardiofrequenzimetro passa quindi automaticamente all'indicazione principale del menu attivo.

Da questa posizione si deve selezionare un sottomenu oppure avviare direttamente le funzioni.



Panoramica dei menu

Menu	Significato	Per la descrizione vedere il capitolo...
Time	Orario	"Impostazioni dell'orologio"
Training	Allenamento	"Registrazione dell'allenamento"
Result	Risultato	"Risultati"
LAP Result	Risultato del giro	"Risultati dei giri"
Setting	Impostazioni	"Impostazioni di base"
FitTest	Test di fitness	"Test di fitness"

IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

Nel menu **Setting** è possibile:

- Immettere i propri dati personali (User). Il cardiofrequenzimetro calcola da questi dati il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento!
- Impostare la zona di allenamento personale (Limits). Per le spiegazioni sull'impostazione delle zone di allenamento, consultare il capitolo "Informazioni generali sull'allenamento". Il cardiofrequenzimetro emette un allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento.
- Cambiare le unità di misura (Units) per la statura ed il peso.



Non appena si entra nel menu **Setting**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Appare **User**.

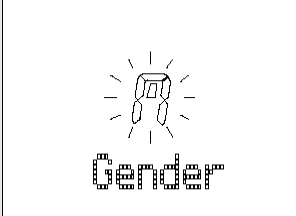
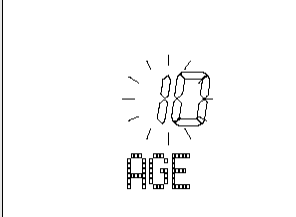
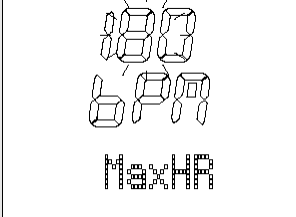
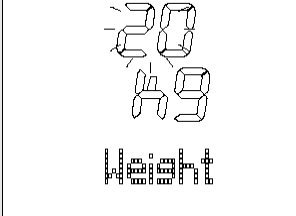



Immissione dei dati personali

MENU

Passare al menu **Setting**.


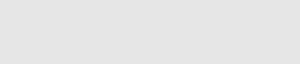
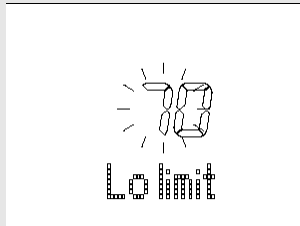
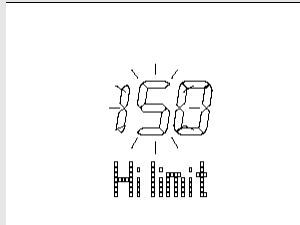
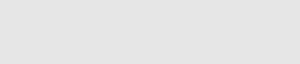


START/STOP	<p>Appare Gender.</p> <p>START/STOP Selezionare M per gli uomini. Selezionare F per le donne.</p>	
OPTION/SET	<p>Appare AGE.</p> <p>Appare START/STOP Impostare la propria età (10-99).</p>	
OPTION/SET	<p>Appare MaxHR. Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima secondo la formula: 220-età=MaxHR</p> <p>Tener presente che il cardiofrequenzimetro calcola la MaxHR dopo ogni test di fitness e la imposta automaticamente.</p> <p>START/STOP È possibile sovrascrivere il valore calcolato (65-239).</p>	
OPTION/SET	<p>Appare Weight.</p> <p>START/STOP Immettere il proprio peso (20-227 kg o 44-499 libbre).</p>	
OPTION/SET	<p>Appare Height.</p> <p>START/STOP Impostare la propria statura (80-227 cm o 2'66"-7'6" feet).</p>	
OPTION/SET	<p>Ritorno all'indicazione User.</p>	


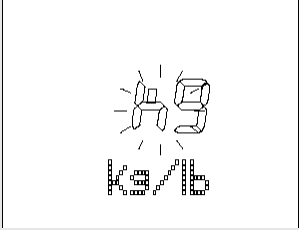
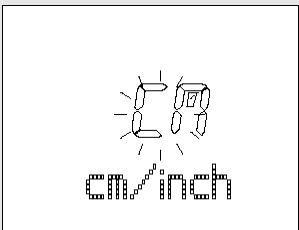
Impostazione della zona di allenamento

Per impostare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, procedere come segue.

Tener presente che dopo ogni test di fitness vengono impostati automaticamente entrambi i limiti della zona di allenamento, e i vecchi dati vengono quindi sovrascritti. Il limite inferiore dell'impostazione automatica della zona di allenamento è il 65%, il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima.

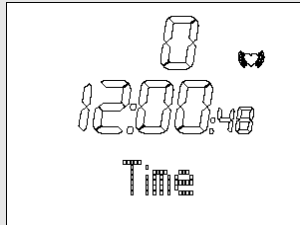

<p>MENU</p>	<p>Passare al menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Limits.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Appare Lo limit. <p>START/STOP</p> Impostare il limite inferiore della propria zona di allenamento (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Hi limit. <p>START/STOP</p> Impostare il limite superiore (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ritorno all'indicazione Limits.</p>	

Impostazione delle unità di misura

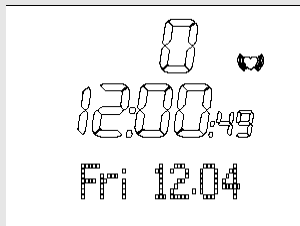

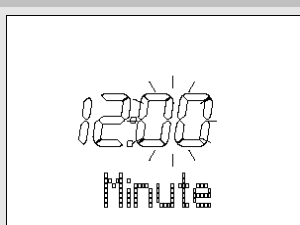
MENU	Passare al menu Setting .	
OPTION/SET	Appare Limits .	
OPTION/SET	Appare Units .	
START/STOP	<p>Appare kg/lb. L'unità di misura del peso lampeggia.</p> <p>START/STOP Passare fra le unità di misura.</p>	
OPTION/SET	<p>Appare cm/inch. L'unità di misura per la statura lampeggia.</p> <p>START/STOP Passare fra le unità di misura.</p>	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione Units .	

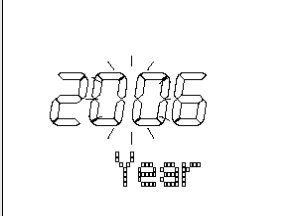
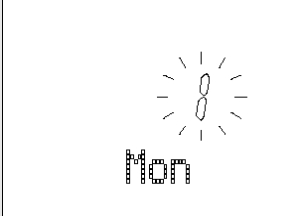
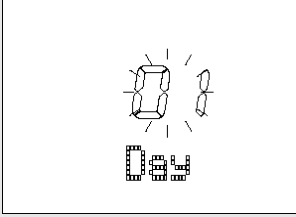
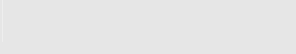
IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

Panoramica

<p>Nel menu Time è possibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ impostare l'ora e la data. ■ impostare la sveglia. 	
<p>Non appena si entra nel menu Time, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale che visualizza il giorno della settimana e la data. Sulla figura: Fri 12.04 (venerdì, 12 aprile).</p>	

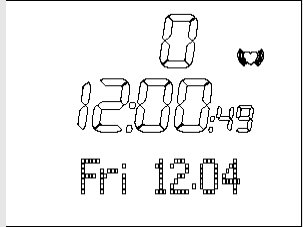
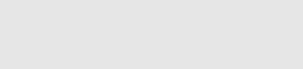

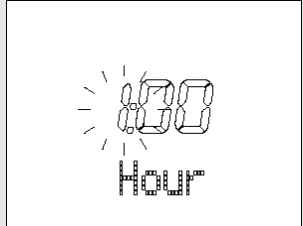
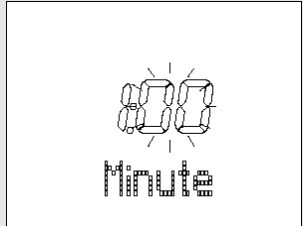
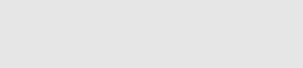
Impostazione dell'ora e della data

<p>MENU</p>	<p>Passare al menu Time.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Viene visualizzato brevemente Set Time. Appare Hour. L'impostazione per le ore lampeggia.</p> <p>START/STOP Impostare l'ora (0-24).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Minute. L'impostazione per i minuti lampeggia.</p> <p>START/STOP Impostare i minuti (0-59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Year. L'impostazione per l'anno lampeggia.</p> <p>START/STOP Impostare l'anno. Il calendario arriva fino all'anno 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Month. L'impostazione per il mese lampeggia.</p> <p>START/STOP Impostare il mese (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Day. L'impostazione per il giorno lampeggia.</p> <p>START/STOP Impostare il giorno (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ritorno all'indicazione principale.</p>	

Impostazione della sveglia

La sveglia può essere disattivata premendo un pulsante qualunque. Il giorno successivo la sveglia suonerà nuovamente alla stessa ora.

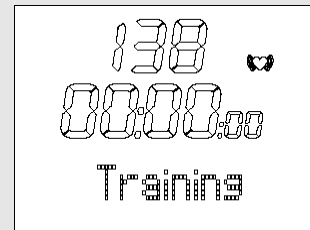
<p>MENU</p>	<p>Passare al menu Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Alarm.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Viene visualizzato brevemente Set Alarm. Appare On Alarm. <input type="button" value="START/STOP"/> Disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente la sveglia.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Hour. L'impostazione per le ore lampeggia. <input type="button" value="START/STOP"/> Impostare l'ora.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Minute. L'impostazione per i minuti lampeggia. <input type="button" value="START/STOP"/> Impostare i minuti.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ritorno all'indicazione principale.</p>	

REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

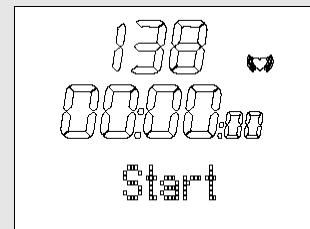
Panoramica

Nel menu **Training** è possibile:

- Cronometrare i propri tempi e registrare quindi l'allenamento.
- Registrazione singoli giri.
- Azzerare la registrazione (Reset).



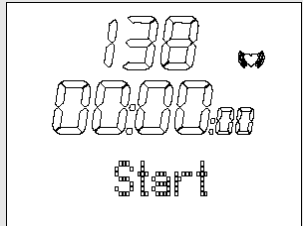

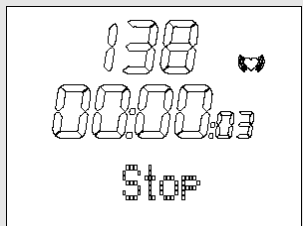
Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale il tempo di allenamento già registrato (dopo Reset: 00:00:00) e nella riga inferiore **Start**.



Informazioni importanti sulle registrazioni

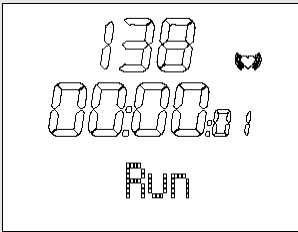
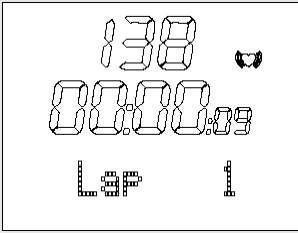
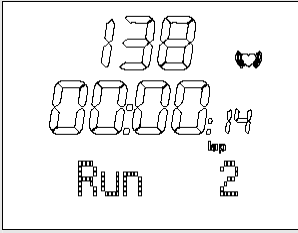
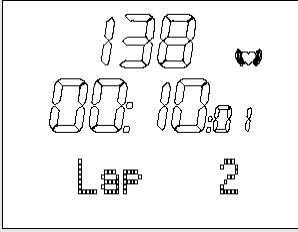
- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. I dati di allenamento possono essere visualizzati nel menu **Result** e nel menu **LAP Result**.
- Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento finché questi non vengono azzerati. 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.
- Riazzere la registrazione ogni qualvolta si desidera iniziare una nuova registrazione. La memoria del cardiofrequenzimetro permette di registrare un totale di 100 ore.

Cronometraggio dei tempi impiegati

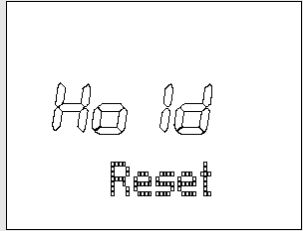
<p>MENU</p>	<p>Passare al menu Training. Se è già stato cronometrato un tempo di esercizio fisico, la riga media indica il tempo di allenamento registrato.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Avviare la registrazione. Appare Run. Se si passa in altro menu durante la registrazione, il tempo continua a scorrere in background.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Arrestare la registrazione. Appare Stop. È possibile interrompere e riprendere la registrazione in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.</p>	

Registrazione dei giri

Durante la registrazione dell'allenamento complessivo è possibile registrare anche i singoli giri. La prima registrazione del giro inizia ad ogni Reset immediatamente dopo aver premuto il pulsante **START/STOP**. Il tempo continua sempre a scorrere anche durante la registrazione dei giri.



	Ci troviamo nel menu Training e l'allenamento è in corso di registrazione. Appare Run .	
OPTION/SET	Cronometrare un nuovo giro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo ed il numero dell'ultimo giro misurato, ad esempio Lap 1 .	
	L'indicazione passa automaticamente di nuovo a Run e visualizza il numero del giro corrente, ad esempio Run 2 .	
OPTION/SET	Registrazione di altri giri di allenamento in caso di bisogno. È possibile registrare un totale di 50 giri. La durata massima di ogni giro è di 10 ore.	

Azzerare la registrazione (Reset)

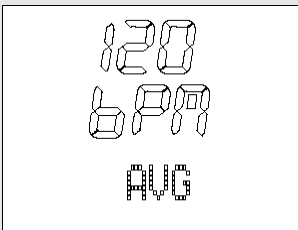
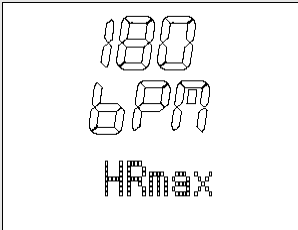
	<p>Ci troviamo nel menu Training. Attualmente non vengono registrati allenamenti. Appare Stop.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Azzerare la registrazione. (Reset) Appare Hold Reset.</p>	
	<p>Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.</p>	

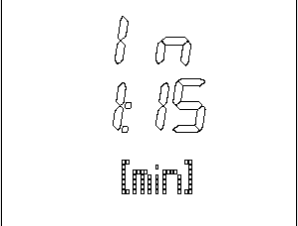
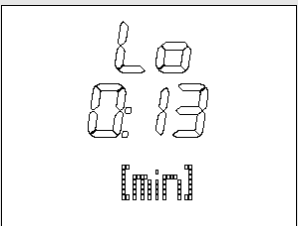
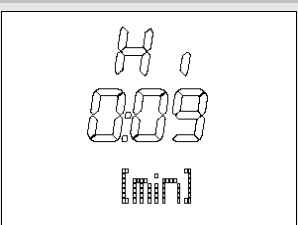
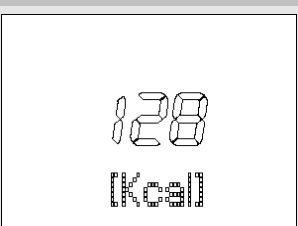
RISULTATI

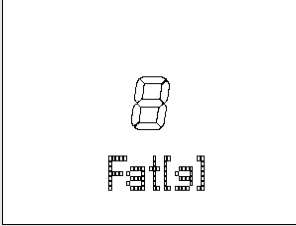
Panoramica

<p>Nel menu Result è possibile:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Visualizzare i propri dati di allenamento: frequenza cardiaca media e massima, tempi di permanenza all'interno e all'esterno della zona di allenamento, nonché il consumo calorico e i grassi bruciati.	
<p>Non appena si entra nel menu Result, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale.</p> <p>Questa indica bPM AVG.</p>	

Visualizzazione dei dati di allenamento

<p>MENU</p>	<p>Passare al menu Result. Appare bPM AVG (frequenza cardiaca media di allenamento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare HRmax (frequenza cardiaca massima di allenamento).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare In [min] (tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Lo [min] (tempo di permanenza al di sotto della zona di allenamento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare Hi [min] (tempo di permanenza al di sopra della zona di allenamento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare [kcal] (il consumo calorico totale durante la registrazione dell'allenamento).</p> <p>La base per l'indicazione del consumo calorico e dei grassi bruciati sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ i dati personali (impostazioni di base) ■ il tempo misurato durante l'allenamento e la frequenza cardiaca. <p>Il calcolo viene eseguito sulla base di un jogging medio-veloce.</p>	

OPTION/SET	Appare Fat[g] (grassi bruciati durante la registrazione totale dell'allenamento).	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

RISULTATI DEI GIRI

Panoramica

<p>Nel menu LAP Result è possibile visualizzare il tempo e la frequenza cardiaca media della registrazione totale dell'allenamento e dei singoli giri.</p>	
<p>Non appena si entra nel menu LAP Result, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo di allenamento già registrato.</p>	

Visualizzazione dei risultati dei giri

<p>MENU</p>	<p>Passare al menu LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Visualizzazione dei risultati del 1° giro. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo sul giro.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ripremendo il pulsante si passa all'indicazione dei risultati del giro successivo. 50 giri al massimo.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ritorno all'indicazione principale.</p>	

TEST DI FITNESS

Panoramica

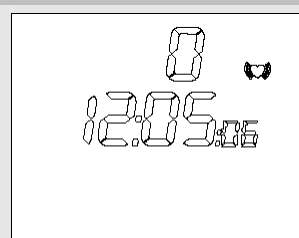
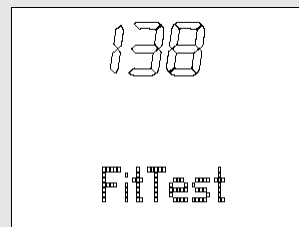
Nel menu **FitTest** è possibile:

- testare il proprio stato di fitness con una corsa di 1600 m (1 miglio).
- Far valutare il proprio stato di fitness: Indice di fitness (1-5), consumo massimo di ossigeno (VO_2max), metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR).
- Far determinare automaticamente i propri limiti personali superiore e inferiore della zona di allenamento e sovrascrivere contemporaneamente entrambi i limiti nel menu **Setting**. Vedere anche il capitolo "Impostazione della zona di allenamento".

Il test di fitness non è adatto solo per atleti attivi ma anche per le persone meno allenate di tutte le età.

Dopo un secondo Appare l'indicazione principale. La riga superiore indica il proprio indice di fitness:

- 0 = non sono stati ancora eseguiti test di fitness
- 1 = Poor (debole)
- 2 = Fair (sufficiente)
- 3 = Average (mediocre)


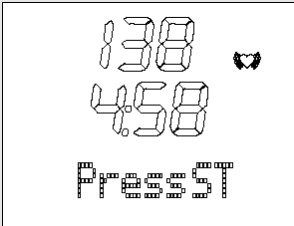


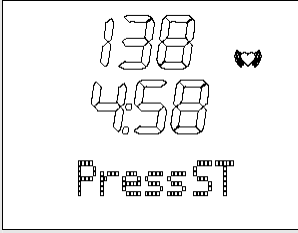

- 4 = Good (buono)
- 5 = Elite (molto buono)

Nella riga centrale è indicata la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene indicata la data corrente. L'indicazione sul display qui a lato significa 12 maggio 2006.

Esecuzione del test di fitness


Le unità di misura indicate "m" o "mile" provengono dalle impostazioni di base. Se si desidera cambiarle, consultare la sezione "Impostazione delle unità di misura" nel capitolo "Impostazioni di base".

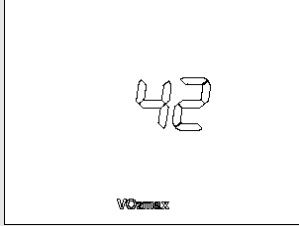
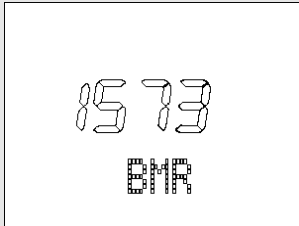
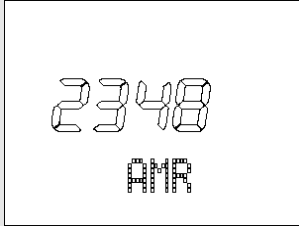
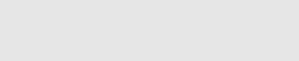
<p>MENU</p>	<p>Passare al menu FitTest. Applicare la fascia toracica per poter misurare la frequenza cardiaca.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Appare l'indicazione continua PressSTART to begin. L'utente ha 5 minuti a disposizione per riscaldarsi. Il cardiofrequenzimetro segnala la fine dei 5 minuti di fase di riscaldamento con un segnale acustico (pigolio). Se si desidera accorciare questa fase di riscaldamento, premere il pulsante START/STOP per passare all'indicazione successiva.</p> <p>Marciare velocemente per esattamente 1600 m (1 miglio). A questo scopo selezionare un percorso piano di 1600 metri esatti. Si per-</p>	

	corrono quindi idealmente quattro giri di stadio (4 volte 400 m =1600 m).	
	L'indicazione continua Press STOP after 1600 m ricorda di premere il pulsante START/STOP al termine dei 1600 metri.	
	Appare l'indicazione continua Test-Finished ed il tempo necessario viene visualizzato.	
START/STOP	Ritorno all'indicazione principale. Essa visualizza l'indice di fitness (1-5) con la valutazione e la data corrente.	

Visualizzazione dei dati di fitness

La visualizzazione dei dati di fitness è utile solo se è stato eseguito almeno un test di fitness. I valori di fitness visualizzati si riferiscono all'ultimo test.

MENU	Passare al menu FitTest . Vengono visualizzati l'indice di fitness (1-5) e la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene visualizzato uno 0.	
-------------	---	---

<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare VO₂max. Il consumo massimo di ossigeno viene indicato in millilitri entro un minuto rispetto ad un kg di peso corporeo. Esso costituisce la base per la valutazione del test di fitness.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare BMR (Basal Metabolic Rate). Il metabolismo basale viene calcolato dai dati su età, sesso, statura e peso. Il BRM indica il fabbisogno in calorie necessario al corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali, in stato di riposo.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appare AMR (Active Metabolic Rate). Il fabbisogno di calorie di attività viene calcolato dal metabolismo basale e da un "supplemento di attività" in concordanza con il livello di fitness.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ritorno all'indicazione principale.</p>	

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

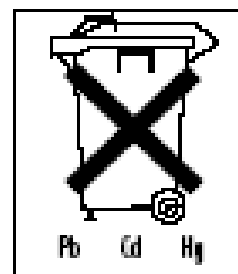
Cardiofrequenzimetro	impermeabile all'acqua fino ad una profondità di 30 m (adatto per il nuoto)
Fascia toracica	impermeabile all'acqua (adatta per il nuoto)
Frequenza di trasmissione	5,3 KHz
Batteria per cardiofrequenzimetro	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032 (raccomandazione: batterie SONY)
Batteria per fascia toracica	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032 (raccomandazione: batterie SONY)

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.

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
AGE	Età
Alarm	Allarme
AMR	Metabolismo di attività
AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento
AVG-Run	Frequenza cardiaca media di allenamento
BMR	Metabolismo basale
BPM	Battiti cardiaci al minuto
bPM AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento in battiti al minuto
bPM Hrmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento in battiti al minuto
cm/inch	centimetri/pollici
Day	Giorno
FitTest	Fitnessstest
f	femminile
Fat[g]	Grasso in grammi
Fri	Venerdì
Gender	Sesso
Height	Statura
Hi	Tempo di permanenza sopra la zona di allenamento
Hi limit	Limite superiore di allenamento
Hour	Ora
HR	Frequenza cardiaca
HRmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento
In	Tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento
[Kcal]	Consumo calorico in Kcal
kg	Chilogrammi
kg/lb	Chilogrammi/Libbre
lap	Giro
Limits	Limiti di allenamento
Lo	Tempo di permanenza sotto la zona di allenamento
Lo limit	Limite inferiore di allenamento
m	maschile

Abbreviazione	Italiano
MaxHR	Frequenza cardiaca massima (formula: 220 - età)
Minute	Minuti
[min]	Minuti
Mon	Lunedì
Month	Mese
Reset	Azzeramento dei valori
Result	Risultato
Run	Tempo di esercizio in corso di misurazione
Sat	Sabato
Setting	Impostazioni (Menu)
SEt	Impostazione
Start	Avvio
Stop	Arresto
Sun	Domenica
Time	Orario (Menu)
Thu	Giovedì
Training	Allenamento (Menu)
Tue	Martedì
Units	Unità
User	Utente
VO ₂ max	Consumo massimo di ossigeno
Wed	Mercoledì
Weight	Peso
Year	Anno

INDICE

A

Accessori 5
Allenamento 6
Avvertenze 4
Azzeramento del cronometro 26
Azzeramento della registrazione 26

B

Batterie 35

C

Cronometraggio dei tempi impiegati 24
Cronometro 24
Cura 5

D

Disfunzioni e interferenze 36
Display 13

E

Elenco delle abbreviazioni 38
Esecuzione del test di fitness 32

F

FitTest (Menu) 15

I

Impostazione della data 20
Impostazione della sveglia 22
Impostazione della zona di allenamento 18
Impostazione delle unità di misura 19
Impostazione dell'ora e della data 20
Impostazioni dell'orologio 20
Impostazioni di base 16
Indicazione principale 15
Indice di fitness 31

L

LAP Result (Menu) 15

M

Menu 14
Messa in servizio 9

Modalità risparmio energetico 15

P

Pacemaker 4
Principi di misurazione degli apparecchi 9
Pulizia 5
Pulsanti 12

R

Registrazione 23
Registrazione dei giri 25
Registrazione dell'allenamento 23
Reset 26
Result (Menu) 15
Riparazione 5
Risultati 27
Risultati dei giri 30

S

Setting (Menu) 15
Simbolo 13
Smaltimento 5
Software 23
Specifiche tecniche 35
Stato di fornitura 3
Sveglia 13

T

Test di fitness 31
Time (Menu) 15
Training (Menu) 15
Trasmissione dei segnali 9

U

Uso previsto 4

V

Visualizzazione dei dati di allenamento 27
Visualizzazione dei dati di fitness 33
Visualizzazione dei risultati dei giri 30

beurer Cardiofrequenzimetro



PM45-1008_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