

# ***BASETech***

① Istruzioni

**Cardiofrequenzimetro sportivo GB77**

N°.: 1434585

Pagina 4 - 24

**CE**

	Pagina
1. Introduzione.....	4
2. Spiegazione dei simboli.....	4
3. Utilizzo conforme.....	5
4. Contenuto della confezione.....	5
5. Caratteristiche e funzioni.....	6
6. Avvertenze per la sicurezza.....	6
a) Generalità.....	6
7. Sostituzione della batteria.....	8
a) Fascia toracica.....	8
b) Orologio frequenza cardiaca.....	8
8. Applicare la fascia toracica.....	9
9. Dispositivi di comando.....	10
10. Funzioni.....	11
11. Prima configurazione.....	12
12. Visualizzazione orario.....	13
a) Orario del secondo fuso orario.....	13
b) Funzione sveglia.....	13
c) Timer conto alla rovescia.....	15
13. Funzione cronometro.....	16
14. Funzione allenamento (HRM).....	17
a) Durata dell'allenamento.....	17
b) Visualizzazione dei valori salvati della frequenza cardiaca.....	17
c) Zone di allenamento.....	18
d) Visualizzazione grassi bruciati, calorie consumate e BMI.....	20
e) Livello di allenamento.....	21

	<b>Pagina</b>
15. Illuminazione .....	21
16. Ripristinare le impostazioni di fabbrica .....	22
17. Manutenzione e pulizia.....	22
18. Resistenza all'acqua e agli urti.....	22
19. Dichiarazione di conformità (DOC).....	23
20. Smaltimento .....	23
a) Prodotto.....	23
b) Batterie.....	23
21. Dati tecnici.....	24

# 1. Introduzione

---

Gentile Cliente,

grazie per aver acquistato questo prodotto.

Il prodotto è conforme ai requisiti di legge nazionali ed europei.

Per mantenere queste condizioni e garantire il funzionamento in sicurezza, è necessario rispettare queste istruzioni.



Queste istruzioni sono parte integrante del prodotto. Contengono indicazioni importanti per la messa in funzione e l'utilizzo del prodotto stesso che dovranno essere rispettate anche da terzi ai quali venga eventualmente ceduto il prodotto. Conservare queste istruzioni per consultazione futura.

Per domande tecniche rivolgersi ai seguenti contatti:

Italia: Tel: 02 929811

Fax: 02 89356429

e-mail: [assistenza@conrad.it](mailto:assistenza@conrad.it)

Lun – Ven: 9:00 – 18:00

## 2. Spiegazione dei simboli

---



Il simbolo con il punto esclamativo nel triangolo indica note importanti nel presente manuale, che devono essere assolutamente rispettate.



Il simbolo freccia indica particolari note e consigli forniti per l'uso.

### 3. Utilizzo conforme

---

Il cardiofrequenzimetro abbinato a un sensore della frequenza cardiaca e un orologio (cardiofrequenzimetro). Il sensore può essere fissato al torace con l'ausilio di una fascia e invia la frequenza cardiaca misurata all'orologio. Il sensore e l'orologio sono collegati tra loro senza fili, ossia i dati misurati vengono trasmessi mediante segnale radio. Il prodotto aiuta a raggiungere il livello di allenamento ideale. Usare questo prodotto esclusivamente con pile a bottone.

L'orologio può essere indossato come un tradizionale orologio da polso oppure può essere fissato al manubrio della bicicletta utilizzando il mezzo di fissaggio fornito.

Il produttore non si assume alcuna responsabilità per letture, misure o previsioni errate né per le conseguenze che potrebbero derivarne. Il prodotto è destinato ad un uso privato; non è indicato per scopi medici né per informare il pubblico.

Per motivi di sicurezza e di autorizzazioni il prodotto non deve essere trasformato e/o modificato. Nel caso in cui il prodotto venga utilizzato per scopi diversi da quelli precedentemente descritti, potrebbe subire dei danni. Inoltre un utilizzo inappropriato potrebbe causare pericoli quali cortocircuiti, incendi, scosse elettriche ecc. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle con cura. Consegnare il prodotto ad altre persone solo insieme alle istruzioni per l'uso.

Tutti i nomi di società e di prodotti citati sono marchi di fabbrica dei rispettivi proprietari. Tutti i diritti riservati.

### 4. Contenuto della confezione

---

- Cardiofrequenzimetro sportivo (batteria inserita dal fabbricante)
- Sensore della frequenza cardiaca (batteria inserita dal fabbricante)
- Fascia toracica
- Supporto per bicicletta
- Istruzioni



#### Istruzioni per l'uso aggiornate

È possibile scaricare i manuali d'uso aggiornati al link [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) o con la scansione del codice QR visualizzato. Seguire le istruzioni sul sito web.

## 5. Caratteristiche e funzioni

---

- Orologio al quarzo con visualizzazione di ore, minuti, secondi, data, mese, giorno della settimana
- Modalità 12h/24h ore commutabile
- Visualizzazione di un secondo fuso orario
- Funzione sveglia
- Cronometro (fino a 9 ore, 59 minuti, 59 secondi)
- Funzione di allenamento con memoria dei valori relativi a frequenza cardiaca, consumo di calorie
- Retroilluminazione del display
- Fascia toracica con trasmissione radio per il battito

## 6. Avvertenze per la sicurezza

---



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare in particolare le avvertenze per la sicurezza. Nel caso in cui non vengano osservate le avvertenze per la sicurezza e le indicazioni relative all'utilizzo conforme contenute in queste istruzioni per l'uso, non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali danni a cose o persone risultanti. Inoltre in questi casi si estingue la garanzia.

### a) Generalità

- Questo prodotto non è un giocattolo. Tenerlo fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici.
- Non lasciare incustodito il materiale di imballaggio. Potrebbe trasformarsi in un pericoloso giocattolo per i bambini.
- Il cardiofrequenzimetro e il sensore della frequenza cardiaca consentono di monitorare il battito. Tuttavia, il prodotto non intende sostituire dispositivi medici professionali né il monitoraggio da parte di un medico. Il prodotto è progettato esclusivamente per l'uso nel tempo libero.
- Il prodotto non è un dispositivo medico ed è sconsigliato per le persone con gravi problemi cardiaci. In caso di problemi di salute, il prodotto deve essere usato solo dopo aver consultato un medico. Lo stesso vale se si è portatori di un pacemaker.



- Il prodotto è protetto contro gli spruzzi di acqua, tuttavia non deve mai essere immerso in acqua! Il prodotto non è idoneo per fare il bagno, la doccia, nuotare o fare immersioni.
- Proteggere il prodotto dalle temperature estreme, dalla luce solare diretta, da forti vibrazioni, dall'eccessiva umidità, dal bagnato, da gas e solventi infiammabili.
- Non sottoporre il prodotto ad alcuna sollecitazione meccanica.
- Il prodotto può essere utilizzato solo se la situazione lo consente. Non distogliere l'attenzione dall'ambiente circostante a causa del prodotto.
- Il prodotto non può essere utilizzato all'interno di aerei e ospedali. L'utilizzo di radiotrasmittitori può provocare malfunzionamenti ad altri dispositivi.
- Nel caso non sia più possibile l'uso sicuro, disattivare il prodotto ed evitare che possa essere utilizzato in modo non intenzionale. L'uso sicuro non è più garantito se il prodotto:
  - presenta danni visibili
  - non funziona più correttamente,
  - è stato conservato per periodi prolungati in condizioni ambientali sfavorevoli oppure
  - è stato esposto a considerevoli sollecitazioni dovute al trasporto.
- Maneggiare il prodotto con cautela. Urti, colpi o la caduta anche da un'altezza minima potrebbero danneggiarlo.
- Rivolgersi a un esperto in caso di dubbi relativi al funzionamento, alla sicurezza o alle modalità di collegamento del prodotto.
- Far eseguire i lavori di manutenzione, adattamento e riparazione esclusivamente a un esperto o a un'officina specializzata.
- In caso di ulteriori domande a cui non viene data risposta in queste istruzioni per l'uso, rivolgersi al nostro servizio clienti tecnico oppure ad altri specialisti.

## • Batterie

- Fare attenzione alla polarità corretta quando vengono inserite batterie.
- Rimuovere le batterie nel caso in cui il prodotto non venga utilizzato per periodi prolungati al fine di evitare danni dovuti a perdite. Batterie danneggiate o che presentano perdite possono causare corrosione cutanea a contatto con la pelle. Indossare dunque guanti protettivi in caso si maneggino batterie danneggiate.
- Conservare le batterie al di fuori della portata dei bambini. Non lasciare batterie incustodite perché potrebbero venire ingoiate da bambini o animali domestici.
- Non smontare batterie, non cortocircuitarle e non gettarle nel fuoco. Non tentare mai di ricaricare le batterie non ricaricabili. C'è rischio di esplosione!

## 7. Sostituzione della batteria

---

### a) Fascia toracica

- È necessario sostituire la batteria quando il cardiofrequenzimetro non visualizza più i dati relativi alla frequenza cardiaca.

—> In mancanza delle conoscenze specifiche necessarie per sostituire la batteria, rivolgersi a uno specialista.

- Aprire il vano batteria sul lato posteriore utilizzando una moneta. Ruotare un po' il coperchio del vano batteria in senso antiorario fino a quando è possibile toglierlo.
- Inserire una batteria di tipo "CR2032" rispettando la polarità. Il positivo ("+") è rivolto esternamente rispetto a voi.
- Rimettere il coperchio del vano batteria e ruotare in senso orario per bloccarlo.

### b) Orologio frequenza cardiaca

- Se il contrasto del display è ancora troppo debole o non si visualizza niente sul display, è necessario sostituire la batteria.

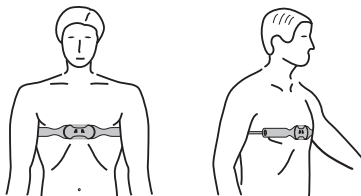
—> In mancanza delle conoscenze specifiche necessarie per sostituire la batteria, rivolgersi a uno specialista.

- Togliere per prima cosa le quattro viti sul lato posteriore dell'orologio.
- Togliere con cautela il coperchio posteriore dell'alloggiamento. Fare attenzione a non danneggiare la guarnizione.
- A questo punto, allentare la graffa che tiene ferma la batteria. Utilizzare a tale scopo un oggetto appuntito, ad es. una graffetta o un ago sottili. Inserirlo nella piccola fessura e sganciare la graffa.
- Fare leva, sempre con un oggetto appuntito, per togliere la batteria.
- Inserire una batteria di tipo "CR2032" rispettando la polarità e fissare la graffa. Il positivo ("+") è rivolto esternamente rispetto a voi.
- Rimettere il coperchio del vano batteria e fissarlo con le viti.
- Premere la graffa di arresto fino a quando scatta in posizione.
- Infine, se la guarnizione in gomma è stata tolta, riposizionarla nella guida.
- Mettere quindi il coperchio dell'alloggiamento e riavvitare le 4 viti con cautela.



## 8. Applicare la fascia toracica

---



Se la fascia toracica è chiusa, aprirla. Per farlo, basta tirare una delle due clip di fissaggio.

Per chiudere la fascia toracica, reinserire la clip di fissaggio della fascia di gomma nell'apertura corrispondente del sensore della frequenza cardiaca. Verificare che si agganci correttamente.

La fascia toracica deve essere posizionata come mostrato in figura; impostare la lunghezza in modo che sia ben fissata, senza però ostacolare la respirazione o la circolazione del sangue.

Posizionare la fascia intorno al torace, mantenendo il logo verso l'esterno, nella posizione corretta, direttamente sullo sterno. Le due superfici di contatto sul sensore della frequenza cardiaca (le due superfici in gomma con modello ellittico) devono essere posizionate direttamente sulla pelle, non devono essere presenti tessuti tra i contatti e la pelle.



Se necessario, inumidire i contatti con un po' di acqua o gel per elettrodi per ottenere una migliore conducibilità e di conseguenza un miglior riconoscimento del battito.

Come per tutti i materiali a diretto contatto con la pelle sono possibili irritazioni cutanee o altre reazioni allergiche (ad es. arrossamenti, eruzioni cutanee o simili). Se si manifestano questi cambiamenti cutanei, togliere immediatamente la fascia toracica.

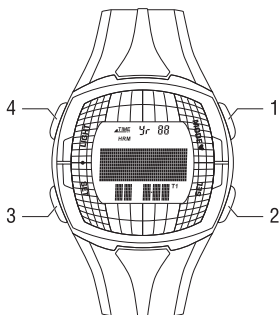
Lavare l'area cutanea interessata con acqua tiepida e sapone delicato e consultare un medico.

Pulire i contatti e la fascia toracica a intervalli regolari, utilizzare un panno leggermente inumidito con acqua tiepida; asciugare accuratamente la fascia toracica.

→ La trasmissione radio del segnale del battito può subire interferenze dovute a telefoni cellulari, dispositivi elettronici per l'allenamento, computer senza fili sulla bicicletta, linee ad alta tensione e altri prodotti radio.

## 9. Dispositivi di comando

---

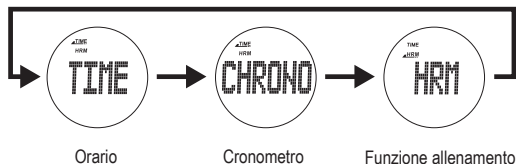


- 1 Tasto "MODE"    Consente di passare ad una funzione all'altra (orario, cronometro, allenamento).  
Termina la modalità di impostazione
- 2 Tasto "SEL"    Cambia la visualizzazione su una delle funzioni parziali. Tenere premuto il tasto più a lungo per una regolazione rapida.  
Modifica il valore di impostazione selezionato (verso l'alto).
- 3 Tasto "SET"    Per confermare le impostazioni e passare al valore di impostazione successivo. Il valore da impostare lampeggia.
- 4 Tasto "LIGHT"    Premere brevemente per attivare la retroilluminazione per alcuni secondi.

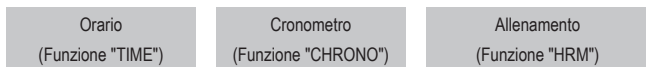
## 10. Funzioni

---

Premendo il tasto "MODE" si passa da una funzione all'altra.



Premere il tasto "SEL" per selezionare la funzione parziale o avviare direttamente le funzioni.



Visualizzazione orario



Funzione sveglia



Timer conto alla  
rovescia

Cronometro



Dati registrati

Durata



Frequenza cardiaca salvata



Zona di allenamento



Calorie/grassi bruciati/BMI



Livello di allenamento

## 11. Prima configurazione

- > Se alla consegna il display non visualizza niente, non si tratta di un problema di batteria scarica, ma di una scelta del produttore che ha impostato il cardiofrequenzimetro in modalità Standby per risparmiare la batteria. Premere brevemente un tasto qualsiasi per accendere l'orologio.

Quando il cardiofrequenzimetro viene acceso per la prima volta, viene automaticamente creato il profilo utente. In caso contrario è sempre possibile creare profili utente. A tale scopo tenere premuto per circa tre secondi il tasto "SET" nella visualizzazione orario.

Togliendo la batteria il cardiofrequenzimetro si resetta. Occorre quindi procedere alla reinstallazione.

- Premere il tasto "SEL" per passare dal sistema imperiale a quello metrico e viceversa. Sono disponibili le seguenti unità: Peso (libbra, chilogrammo) e altezza (piede/pollice, centimetro).
- Premere il tasto "SET": sul display lampeggia "12H" o "24H". Il tasto "SEL" consente di passare alla modalità 12h o 24h per la visualizzazione dell'orario. Nella modalità 12h si può vedere se l'orario indica la mattina (A) o il pomeriggio (P).
- Premere il tasto "SET" fino a quando lampeggia l'indicazione dei secondi. Premere il tasto "SEL" per rimettere su "00" l'indicazione dei secondi.
- Premere il tasto "SET", lampeggiano i minuti. Impostarli con il tasto "SEL"
- Premere il tasto "SET" per passare alla successiva fase di impostazione (ore).
- Impostare i vari valori (ore, anno, mese e data) come descritto sopra. Il tasto "SEL" consente di selezionare il valore da impostare e il tasto "SET" modifica il valore da impostare.
- Quando sul display compare "BIRTHDAY" impostare con il tasto "SEL" l'anno di nascita (1901 - 2011). Inserire gli altri dati relativi al compleanno (mese e giorno). Il tasto "SEL" consente di selezionare il valore da impostare e il tasto "SET" modifica il valore da impostare. Il giorno della settimana viene calcolato automaticamente.
- Quando sul display compare "WEIGHT" è possibile inserire il proprio peso (30 - 220 kg o 66 - 480 lb). Regolare la posizione che lampeggia di volta in volta con il tasto "SEL", passare alla posizione successiva con il tasto "SET".



- Quando sul display compare "HEIGHT" è possibile inserire la propria altezza (100 - 240 cm o 3'0" - 7'11"). Regolare la posizione che lampeggia di volta in volta con il tasto "SEL", passare alla posizione successiva con il tasto "SET".
  - Dopo aver inserito il profilo utente, premere il tasto "MODE" per salvare le impostazioni.
  - Se entro 60 secondi non viene premuto alcun tasto nelle impostazioni del profilo, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario.
- Tenere premuto il tasto "SEL" per utilizzare lo spostamento veloce.

## 12. Visualizzazione orario

---

Se il cardiofrequenzimetro non visualizza l'orario, premere brevemente il tasto "MODE" fino a quando sul display compare la scritta "TIME". Dopo circa tre secondi vengono visualizzate automaticamente la data e l'ora.

### a) Orario del secondo fuso orario


- Tenendo premuto per circa tre secondi il tasto "SEL" nella visualizzazione orario, viene visualizzato l'orario di un secondo fuso orario
- Per impostare l'orario del secondo fuso orario, tenere premuto per circa tre secondi il tasto "SET". Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO SET". Non appena "12H" o "24H" lampeggiano sul display, rilasciare il tasto.
- Premere brevemente il tasto "SEL" per selezionare la modalità 12h o 24h.
- Impostare i valori rimanenti (secondi, minuti e ore) come descritto nel capitolo 11 "Prima configurazione". Il tasto "SEL" consente di selezionare il valore da impostare e il tasto "SET" modifica il valore da impostare.
- Premere il tasto "MODE" per terminare la modalità di impostazione e salvare tutte le impostazioni.
- Questa funzione è particolarmente utile per chi viaggia spesso o per le persone che telefonano frequentemente in paesi stranieri.

### b) Funzione sveglia

Nella visualizzazione orario premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare la sveglia (sul display si trova sotto la voce "ALARM").

## Impostare la sveglia

- Tenere premuto il tasto "SET" per circa 3 secondi. Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO SET". Non appena viene visualizzato l'orario e i minuti dell'orario sveglia lampeggiano, rilasciare il tasto.
- Impostare i minuti con il tasto "SEL".
- Premere brevemente il tasto "SET", lampeggiano le ore dell'orario sveglia. Impostarli con il tasto "SEL".
- Premere brevemente il tasto "SET", lampeggia il mese dell'orario sveglia. Impostarlo con il tasto "SEL". Selezionare "--" per ignorare l'impostazione del mese.
- Premere brevemente il tasto "SET", lampeggia la data dell'orario sveglia. Impostarla con il tasto "SEL". Selezionare "--" per ignorare l'impostazione della data.
- Impostare il mese e la data su "-- --" per far sì che la sveglia suoni ogni giorno.
- Premere brevemente il tasto "SET", sul display compare "CHIME".

Premere brevemente il tasto "SEL", per attivare (ON) o disattivare (OFF) l'allarme orario. Compare il simbolo di una campanella  quando l'allarme orario è attivato. Se l'allarme orario è impostato, ad ogni rintocco dell'ora viene emesso un segnale acustico.

- Premere il tasto "MODE" per terminare la modalità di impostazione. Tutte le impostazioni saranno salvate.

→ Tenere premuto il tasto "SEL" per utilizzare lo spostamento veloce.

## Accensione/spengimento funzione sveglia

Per accendere/spengere la funzione sveglia, premere brevemente il tasto "SET" quando sul display è visualizzato l'orario della sveglia.

Viene visualizzato il simbolo  se la funzione sveglia è attivata.

## Spegnere il segnale della sveglia

Quando il segnale della sveglia viene emesso all'ora impostata, basta premere uno dei 4 tasti per spegnerlo. Tutte le altre funzioni dei 4 tasti sono disattivate fino a quando il segnale della sveglia è attivo e non viene spento!

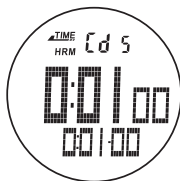
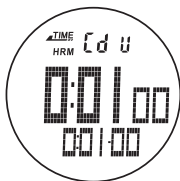
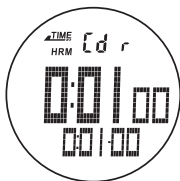
Se il segnale della sveglia non viene spento, suona per cinque volte nei 9 minuti successivi poi si spegne.

## c) Timer conto alla rovescia

Nella visualizzazione orario premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare il timer conto alla rovescia (sul display si trova sotto la voce "TIMER"). L'impostazione standard è un minuto (00:01:00).

### Impostare l'ora del timer

- Tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi. Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO SET". Non appena viene visualizzato l'orario del timer e i minuti lampeggiano, rilasciare il tasto.
- Impostare i minuti dell'orario del timer con il tasto "SEL". Premere il tasto "SET" per passare all'impostazione delle ore.
- Impostare le ore dell'orario del timer con il tasto "SEL". Premere il tasto "SET" per proseguire e selezionare la modalità di funzionamento.



**Cd r:** Il timer conta alla rovescia e ripete l'orario del timer impostato.

**Cd v:** Il timer comincia a contare in avanti dopo che l'orario del timer impostato ha raggiunto zero.

**Cd s:** Il timer conta una sola volta, poi si arresta.

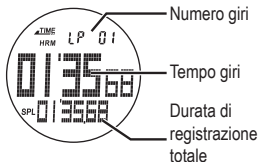
### Funzionamento del timer conto alla rovescia

- Premere il tasto "SET" per avviare il timer. Premere di nuovo il tasto "SET" per arrestare temporaneamente il timer.
- Mentre il timer si ferma, premere e tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi per ripristinare l'orario impostato del timer.
- Allo scadere del timer ("00:00:00") viene emesso per 15 secondi un segnale acustico che può essere interrotto con un tasto qualsiasi.

## 13. Funzione cronometro

Il cardiofrequenzimetro contiene un cronometro per registrare il tempo trascorso per 99 giri e una durata complessiva fino a 99 ore 59 minuti (ogni giro fino a massimo 9 ore 59 minuti).

- Premere il tasto "MODE" brevemente fino a quando sul display compare la scritta "CHRONO".
- Premere il tasto "SET" per avviare il cronometro. Premere il tasto "SET" per arrestare temporaneamente il cronometro.
- Mentre il cronometro si ferma, premere il tasto "SEL" per salvare il giro attuale e avviare un nuovo giro. Il cronometraggio non viene visualizzato durante il salvataggio. Il cronometraggio continua in background.
- Se il cronometro ha già registrato 99 giri, compare la scritta "MEMORY FULL" (memoria piena).
- Tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi per azzerare il cronometro ed eliminare i dati salvati.



### Visualizzazione dati registrati

- Quando il cronometro viene fermato, è possibile visualizzare i dati dei giri registrati con il tasto "SEL".
- Viene automaticamente selezionato il miglior giro (tempo più breve). La parola "BEST-LAP" viene visualizzata sul display.
- Premere il tasto "SET" per leggere l'ora del singolo giro.
- Se viene premuto il tasto "SEL" durante l'accesso ai dati registrati, si torna automaticamente alla modalità cronometro.

→ A tale scopo deve essere presente almeno un tempo di giro, altrimenti non viene visualizzato alcun dato relativo al giro sul display.



## 14. Funzione allenamento (HRM)

---

→ Le funzioni di allenamento del cardiofrequenzimetro sono possibili solo se si indossa la fascia toracica e la trasmissione dei valori misurati è corretta.

- Per prima cosa, indossare la fascia toracica come descritto al capitolo 8 "Applicare la fascia toracica".
- Se il cardiofrequenzimetro non si trova in modalità "HRM", premere il tasto "MODE" brevemente fino a quando sul display compare la scritta "HRM".
- Quando il cardiofrequenzimetro riconosce il segnale della frequenza cardiaca, viene visualizzata la frequenza cardiaca attuale. Altrimenti viene visualizzato "0".
- Quando il cardiofrequenzimetro ha acquisito e misurato la frequenza cardiaca, il simbolo del cuore comincia a lampeggiare sul display.
- Quando si indossa la fascia toracica e viene visualizzato il battito attuale, il display visualizza ancora la percentuale del battito attuale rispetto alla frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima sarà calcolata a partire dai dati del profilo utente.

### a) Durata dell'allenamento

- Nella funzione di allenamento (HRM) premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare il timer dell'allenamento (nella parte inferiore del display sotto la voce "TIMER"). Il timer si avvia automaticamente quando viene ricevuto un segnale di frequenza cardiaca.
- Quando la frequenza cardiaca è al di sopra del limite, sul display viene visualizzata una freccia rivolta verso l'alto. Quando la frequenza cardiaca è al di sotto del limite, sul display viene visualizzata una freccia rivolta verso il basso.
- La durata complessiva dell'allenamento può essere letta nella parte inferiore del display.  
Premere brevemente il tasto "SET" per passare a durata complessiva dell'allenamento (⏏), durata al di sopra della zona di allenamento (⬆) e durata al di sotto della zona di allenamento (⬇).
- Tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi. Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO RESET". Non appena la durata è stata ripristinata, rilasciare il tasto.

### b) Visualizzazione dei valori salvati della frequenza cardiaca

- Nella funzione di allenamento premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare il valore della frequenza cardiaca salvato (nella parte inferiore del display sotto la voce "MEMORY").
- La frequenza cardiaca attuale può essere letta al centro del display.

- Nella parte inferiore del display si possono leggere anche la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca minima o la frequenza cardiaca media. Premere il tasto "SET" per spostarsi da un valore all'altro.
- Tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi. Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO RESET". Non appena la frequenza cardiaca salvata è stata cancellata, rilasciare il tasto.

### c) Zone di allenamento

- Nella funzione allenamento premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare la zona di allenamento (sul display si trova sotto la voce "Zone").
- Nella parte bassa del display si possono leggere anche i limiti inferiore e superiore della zona di allenamento e al centro del display la frequenza cardiaca attuale.

#### Calcolare le zone di allenamento

Un metodo ampiamente utilizzato per individuare la propria frequenza cardiaca massima consiste nel sottrarre al numero 220 la propria età. Per semplificare abbiamo creato una tabella. Si calcola sempre con il principio indicato sopra (frequenza cardiaca max. - età).

Si prega di tenere presente che la tabella non può ovviamente essere utilizzata al 100 % per ogni persona. La frequenza cardiaca massima non dipende soltanto dall'età, ma anche da altri fattori fisiologici, come ad es. la condizione fisica e la predisposizione genetica.

Età	Zona di allenamento 1 (BPM)		Zona di allenamento 2 (BPM)		Zona di allenamento 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

**Zona di allenamento 1** (55-70 % come limite superiore della propria frequenza cardiaca)

**Obiettivo:** mantenere un cuore sano e perdere peso.

**Zona di allenamento 2** (70-80 % come limite superiore della propria frequenza cardiaca)

**Obiettivo:** sviluppare e aumentare resistenza.

**Zona di allenamento 3** (80-100 % come limite superiore della propria frequenza cardiaca)

**Obiettivo:** ottenere un'ottima condizione fisica e aumentare la forza muscolare.

→ Consigliamo un colloquio con un medico o uno specialista prima di stabilire il proprio programma di allenamento o fissare un obiettivo.

### Impostare le zone di allenamento

- Tenere premuto il tasto "SET" per circa tre secondi. Mentre si preme il tasto, sul display compare la scritta "HOLD TO SET". Non appena la zona di allenamento lampeggia, rilasciare il tasto.
- Premere brevemente il tasto "SEL" per selezionare la zona di allenamento 1 (L - 01), zona di allenamento 2 (L - 02), zona di allenamento 3 (L - 03) o la zona di allenamento definita dall'utente (L - 04).
- Selezionare la zona di allenamento definita dall'utente:  
Premere il tasto "SET", il limite inferiore della zona di allenamento lampeggia e sul display compare "LOW ZONE". Impostare la soglia inferiore (30 - 120) con il tasto "SEL".  
Premere il tasto "SET", il limite superiore della zona di allenamento lampeggia e sul display compare "HIGH ZONE". Impostare la soglia superiore (40 - 131) con il tasto "SEL".
- Premere il tasto "MODE" per terminare l'impostazione della zona di allenamento. Tutte le impostazioni saranno salvate.

### Allarme zone di allenamento

- Per attivare o disattivare l'allarme zone di allenamento, premere e tenere premuto il tasto "SEL" nella funzione zone di allenamento.
- Viene visualizzato il simbolo "🔔" se l'allarme della zona di allenamento è attivato.
- L'allarme suona quando la frequenza cardiaca attuale è al di fuori della zona di allenamento.

### Avviso frequenza cardiaca elevata

Se la frequenza cardiaca attuale è pari o superiore al 99 % della frequenza cardiaca massima calcolata, viene emesso un segnale di allarme costante.

Il segnale di allarme termina se la frequenza cardiaca scende ancora sotto al 99 %.

## d) Visualizzazione grassi bruciati, calorie consumate e BMI

- Premere brevemente il tasto "SEL" nella funzione zone di allenamento, nella parte inferiore del display viene visualizzata l'indicazione "CALORIE".
- Il tasto "SET" consente di richiamare i diversi dati registrati.

Numero di calorie consumate ("CALORIE" nella parte inferiore del display)

Grassi bruciati in % ("FAT BURN" nella parte inferiore del display)

Indice di massa corporea ("BMI" nella parte inferiore del display)

→ È importante inserire la data di nascita e il peso corretti per ottenere valori ragionevoli di percentuale di grassi bruciati e calorie consumate.

I grassi bruciati vengono calcolati soltanto se la frequenza cardiaca (intensità dell'allenamento) supera 120 BPM.

### Comprendere l'indice di massa corporea (BMI)

L'indice di massa corporea (in inglese: Body-Mass-Index) è un valore che determina il peso corporeo di una persona. Il BMI si calcola con la formula  $\text{Peso corporeo (in chilogrammi)} \div \text{Altezza al quadrato (in metri quadrati)}$ . Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente il BMI.

Indice di massa corporea ottimale in base all'età	
Età	BMI ottimale
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Oltre 65 anni	24-29

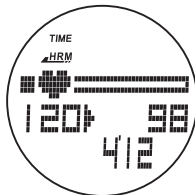
## e) Livello di allenamento

Il battito a riposo e l'abbassamento della frequenza cardiaca dopo l'allenamento indicano il grado di capacità di recupero e quindi il livello di allenamento. Più velocemente si abbassa la frequenza cardiaca dopo l'allenamento, migliore è il livello di allenamento.

- Nella funzione allenamento premere brevemente il tasto "SEL" per visualizzare la zona di allenamento (sul display si trova sotto la voce "FITNESS LEVEL").
- Premere il tasto "SET" subito dopo l'allenamento per monitorare i 5 minuti della fase di raffreddamento. Al termine della fase di raffreddamento, viene calcolato e visualizzato il livello di allenamento.

Livello di allenamento	Frequenza cardiaca dopo 5 minuti di raffreddamento (BPM)
Livello 6	>130
Livello 5	120 - 130
Livello 4	110 - 120
Livello 3	105 - 110
Livello 2	100 - 105
Livello 1	<100

- Durante il raffreddamento vengono visualizzati i seguenti dati:
  - Simbolo del cuore con barra di avanzamento
  - La frequenza cardiaca viene registrata quando è stato premuto il tasto "SET" (a sinistra del display).
  - La frequenza cardiaca attuale, sul lato destro del display
  - Conto alla rovescia dei 5 minuti di raffreddamento nella parte inferiore del display



## 15. Illuminazione

- Premere il tasto "LIGHT" per attivare per qualche secondo l'illuminazione del quadrante.

## 16. Ripristinare le impostazioni di fabbrica

---

- Premere contemporaneamente il tasto "SET" e il tasto "SEL" per ripristinare le impostazioni di fabbrica.

## 17. Manutenzione e pulizia

---

- La manutenzione o le riparazioni possono essere effettuate solo da un tecnico o un laboratorio specializzato. L'interno del prodotto non contiene alcun componente su cui si debba effettuare manutenzione, ad eccezione delle batterie. Non smontare mai il prodotto (come indicato nel presente manuale, salvo per le istruzioni per mettere o sostituire le batterie).
  - Per la pulizia non utilizzare in nessun caso detersivi aggressivi, alcol o altri solventi chimici, perché potrebbero danneggiare la superficie o compromettere la funzionalità del prodotto stesso.
  - Per pulirlo, non immergere mai il prodotto in acqua.
  - Utilizzare un panno leggermente umido e privo di lanugine per pulire la parte esterna del prodotto. La polvere può essere rimossa facilmente con l'ausilio di un pennello dalle setole lunghe, morbide e pulite e un aspirapolvere. Utilizzare solo poca acqua.
- Non applicare troppa pressione sul display perché potrebbe graffiarsi o non funzionare.
- Pulire i contatti e la fascia toracica a intervalli regolari, utilizzare un panno leggermente inumidito con acqua tiepida; asciugare accuratamente la fascia toracica.

## 18. Resistenza all'acqua e agli urti

---

L'orologio da polso è resistente agli urti associati ad un uso comune. Non deve essere comunque esposto a urti estremi, come ad esempio in caso di caduta su superfici dure. Altrimenti potrebbe danneggiarsi.

La denominazione 3 ATM (o 30 m) significa che l'orologio è dotato di una protezione specifica per lavarsi le mani, contro gli spruzzi d'acqua e il sudore.

Si tratta di un orologio non idoneo alle immersioni, impermeabile fino a 30 m di profondità.

Non utilizzare i tasti dell'orologio quando l'orologio è bagnato.

## 19. Dichiarazione di conformità (DOC)

---

Con la presente Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, dichiara che questo prodotto soddisfa la direttiva 2014/53/UE.

→ Il testo integrale della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads)

Scegliere la lingua cliccando sulla bandiera corrispondente ed inserire il codice componente del prodotto nel campo di ricerca; si ha poi la possibilità di scaricare la dichiarazione di conformità UE in formato PDF.

## 20. Smaltimento

---

### a) Prodotto



I dispositivi elettronici sono materiali riciclabili e non devono essere smaltiti tra i rifiuti domestici. Alla fine della sua durata in servizio, il prodotto deve essere smaltito in conformità alle disposizioni di legge vigenti.

■ Rimuovere eventuali batterie inserite e smaltirle separatamente dal prodotto.

### b) Batterie



L'utente è tenuto per legge (ordinanza sulle batterie) a riconsegnare tutte le batterie usate; lo smaltimento assieme ai rifiuti domestici è proibito.

Le batterie che contengano sostanze tossiche sono contrassegnate dal simbolo qui accanto, che ricorda il divieto di smaltirle tra i rifiuti domestici. Le denominazioni per il metallo pesante principale sono: Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=piombo (l'indicazione si trova sulle batterie, per es. sotto il simbolo del bidone dell'immondizia indicato a sinistra).

È possibile restituire gratuitamente le batterie usati presso i punti di raccolta del Comune, le nostre filiali o ovunque vengano vendute batterie.

In questo modo si rispettano gli obblighi di legge contribuendo al contempo alla tutela ambientale.

## 21. Dati tecnici

---

Tensione di esercizio .....	3 V/CC (cardiofrequenzimetro)
	3 V/CC (fascia toracica)
Batteria .....	1 batteria a bottone CR2032 (cardiofrequenzimetro)
	1 batteria a bottone CR2032 (fascia toracica)
Potenza assorbita (cardiofrequenzimetro) .....	10 $\mu$ A (standby)/ 70 $\mu$ A (in funzione)
Potenza assorbita (fascia toracica) .....	0,5 $\mu$ A (standby)/ 230 $\mu$ A (in funzione)
Portata .....	70 cm
Resistenza all'acqua.....	30 m profondità senza pressione dei tasti (cardiofrequenzimetro)
	10 m profondità (fascia toracica)
Frequenza di trasmissione .....	5,3 kHz
Condizioni d'uso .....	da 0 a +40 °C
Condizioni di immagazzinamento...da	-10 a +50 °C
Dimensioni (L x A x P):.....	25 x 53 x 15 mm (cardiofrequenzimetro)
	70 x 35 x 12 mm (fascia toracica)
Lunghezza cardiofrequenzimetro ...	230 mm (cinturino incluso)
Lunghezza (fascia toracica escluso sensore) ...	min. 38 cm; max. 70 cm
Peso .....	48 g incl. batteria (cardiofrequenzimetro)
	51 g incl. batterie (fascia toracica)
	11 g (supporto per bicicletta)

→ Deviazioni minime di dimensioni e peso sono dovute alla tecnica di produzione.









❶ Questa è una pubblicazione da Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau ([www.conrad.com](http://www.conrad.com)).

Tutti i diritti, compresa la traduzione sono riservati. È vietata la riproduzione di qualsivoglia genere, quali fotocopie, microfilm o memorizzazione in attrezzature per l'elaborazione elettronica dei dati, senza il permesso scritto dell'editore. È altresì vietata la riproduzione sommaria. La pubblicazione corrisponde allo stato tecnico al momento della stampa.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.