Heart Rate Monitor

ph 7

heart rate monitor

These products are ANT+ certified

Italian

ph 7
heart rate monitor

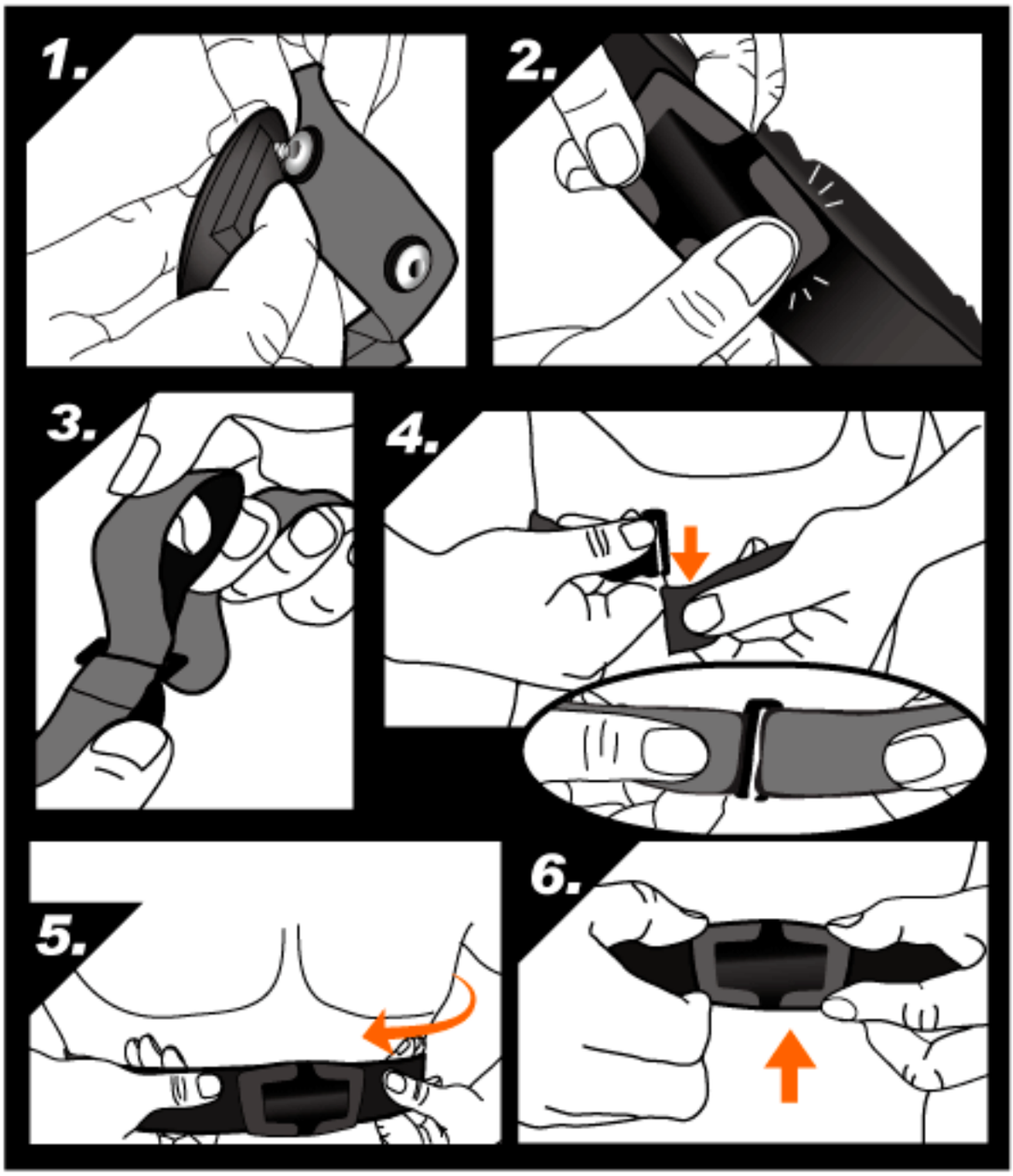
Italian

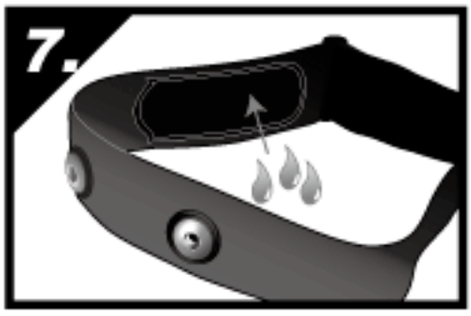
INDICE

· Contenuto della confezione	IT_2
· Come indossare la fascia toracica	IT_2
· Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca	IT_3
· Sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro	IT_4
· Staffa per bicicletta	IT_4
· Funzionamento generale	IT_5
· FUNZIONI	IT_9
· FUNZIONI DI WATCH	IT_9
· FUNZIONI DI PULSE	IT_10
· FUNZIONI DI SPEED	IT_15
· FUNZIONI DI CADENCE	IT_16
· LAP	IT_16
· LAP DATA	IT_17
· SPLIT	IT_17
· SPLIT DATA	IT_17
· FUNZIONI DI SETTING	IT_18
· FUNZIONI DI DELETE	IT_25
· Circonferenza delle ruote	IT_26
· Specifiche	IT_27

Contenuto della confezione

Come indossare la fascia toracica





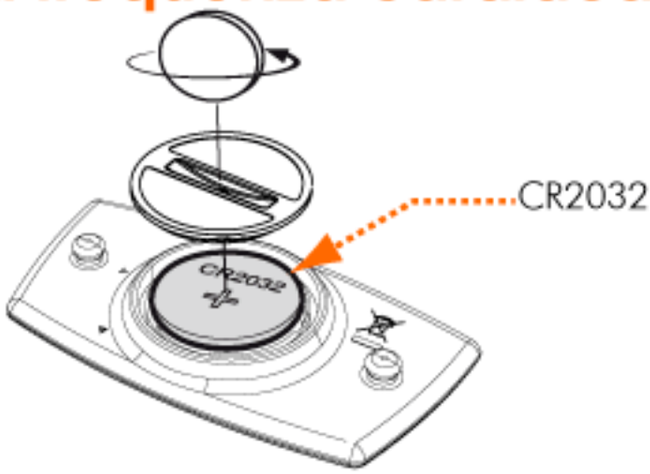
Inumidire leggermente gli elettrodi sulla fascia toracica.

1. Regolare la fascia toracica al centro del proprio torace e assicurarsi che la superficie interna della fascia toracica sia aderente al torace e sia in contatto con la pelle.
2. Inumidire la porzione della pelle che verrà in contatto con l'area conduttrice della fascia toracica per migliorare la conduzione ed ottenere un segnale più stabile.
3. Andare alla modalità Setting per associare il sensore di frequenza cardiaca. P. 24

Fascia toracica:
700/ 880 x 29 mm

Non candeggiare
Non stirare
Non lavare a secco
Non asciugare nell'asciugatrice

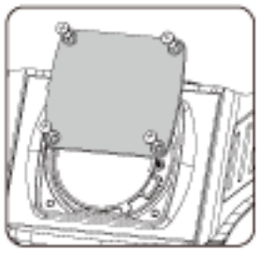
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca



1. Sostituire la batteria del trasmettitore con una nuova quando è quasi esaurita. In caso contrario, la carica del trasmettitore sarà molto bassa con conseguente visualizzazione instabile dei dati.
2. Sostituire la vecchia batteria con una nuova batteria CR2032 con il polo positivo (+) rivolto verso il coperchio del vano batteria.

Tecnologia di rilevamento ANT+
Temperatura di funzionamento: 0℃ - 50℃
Temperatura di stoccaggio: -10℃ - 60℃
Misura torace: 70~120 cm /100~150
Batteria: Sostituzione della batteria della fascia toracica
Tipo di batteria: CR2032
Sensore cardiofrequenzimetro : 63 x 34.3 x11/14.5g

Sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro

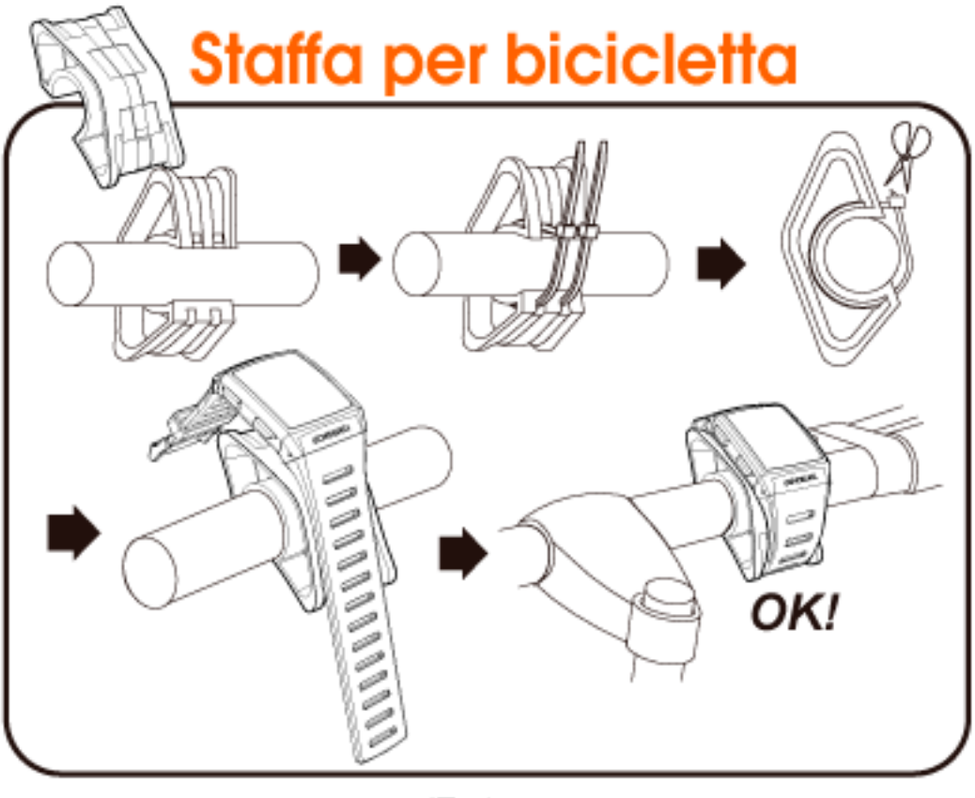


Sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro

1. Sostituire la batteria vecchia con una nuova entro pochi giorni dalla comparsa del simbolo " ".
2. Se appare il simbolo della batteria quasi esaurita, la carica bassa comporta l'arresto della registrazione dei dati.
3. Sostituire la batteria vecchia con una nuova CR2025 e avviare il cardiofrequenzimetro.
4. Sostituire la batteria del trasmettitore una nuova . Premere contemporaneamente A+B+C il pulsante „ per oltre tre secondi per avviare il computer e cancellare tutti i dati. IMPORTANTE: Accertarsi di eseguire le operazioni di avviamento del computer prima di utilizzarlo, altrimenti potrà fornire risultati errati.

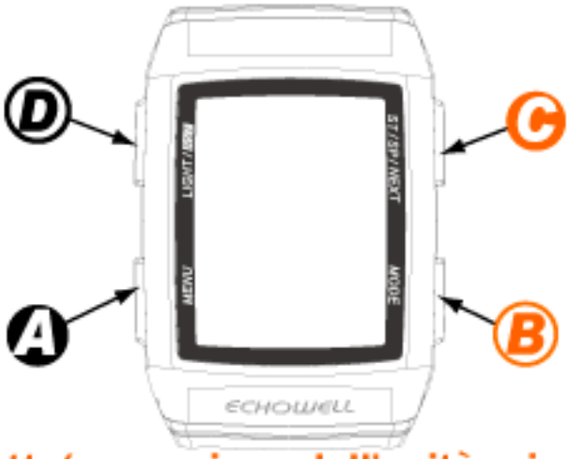
Del ritmo cardíaco del monitor Dimensiones y Peso
Unidad principal: 45,8 x 54 x 17,2 mm / 33.15g
Venda de reloj: 242 x 24,7 mm
Batería: CR2025

Staffa per bicicletta



Funzionamento generale

Descrizione della funzione dei pulsanti



Cancella tutto(accensione dell'unità principale):
Tenere premuto i pulsanti A+B+C contemporaneamente per 3 secondi per avviare il computer e cancellare tutti i dati.
Saranno testati automaticamente dopo l'avvio dell'unità.
Premere qualsiasi Pulsante per interrompere il test.

WATCH
PULSE
SPEED
CADENCE

(1). Modalità generale:

- A per il gruppo di funzioni, selezionare (Menu)
- B per accedere e modificare la visualizzazione delle funzioni
- C per la funzione di avvio/arresto
- C 2 sec. per l'attivazione/la disattivazione della funzione di ricezione wireless
- D per attivare la retroilluminazione per 3 sec., ad ogni pressione del pulsante si ricontano 3 sec.
- D 2 sec. per ripristinare il conto alla rovescia e il cronometro
- C+A simultaneamente per la modifica della visualizzazione di HRM in BPM o % (Intensity)
- A+B formato A+B simultaneamente per 2 sec. per la ricerca del sensore

LAP

(2). Gruppo Lap :

- C avviare/arrestare la funzione Lap
- B passare al successivoLap (Next)
- A tornare alla selezione del gruppo di funzioni

LAPDATA

(3). Gruppo Lap data:

- C cambiare giro
- B analizzare dati giro
- A tornare alla selezione del gruppo di funzioni

SPLIT

(4). Gruppo Split:

- C avviare/arrestare la funzione Split
- B passare al successivo Split (Next)
- A tornare alla sezione del gruppo di funzioni

SPLDATA

(5). Gruppo Split data :

- B andare avanti in Split data
- C tornare indietro in Split data
- A tornare alla selezione del gruppo di funzioni

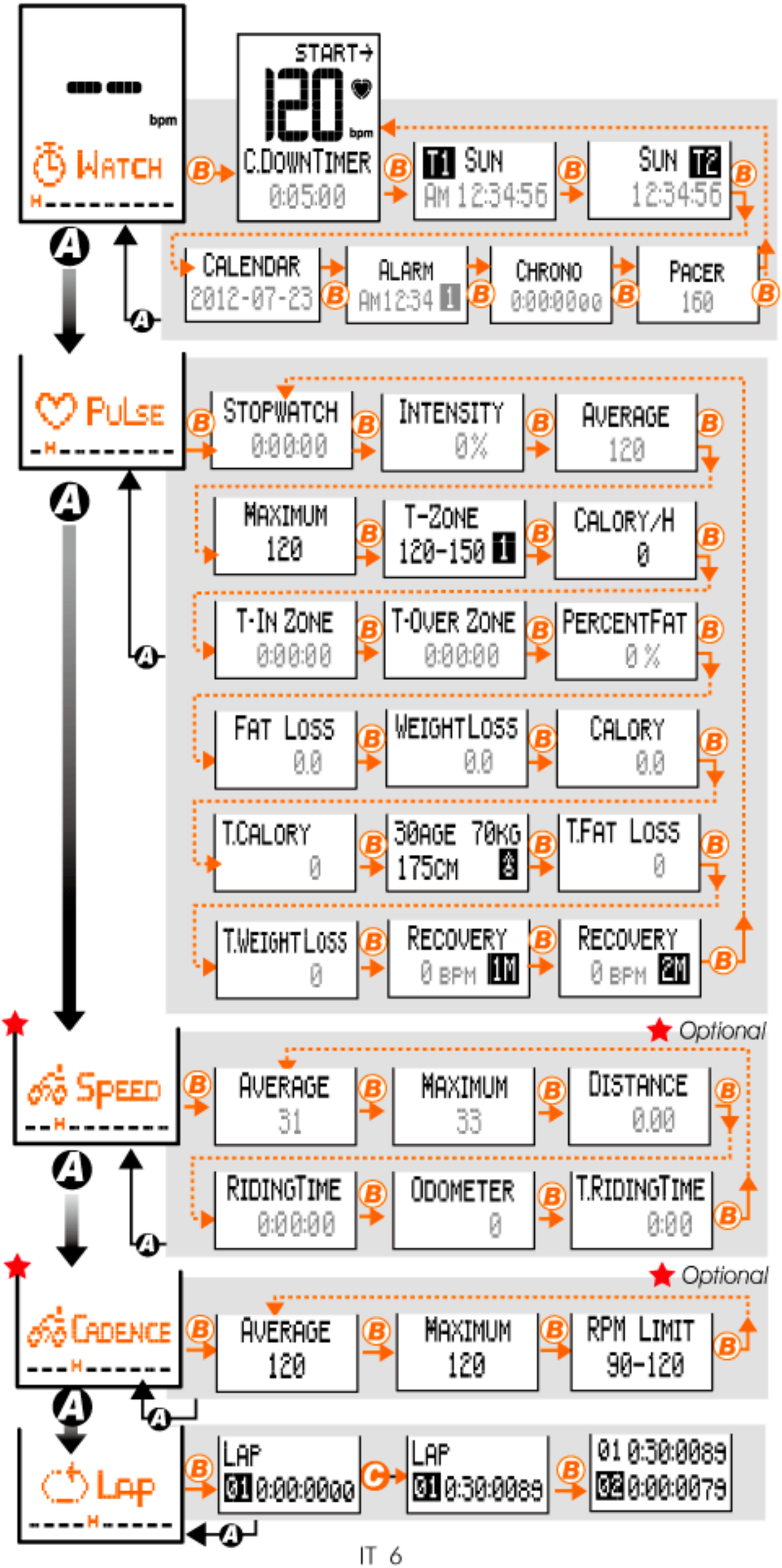
SETTING

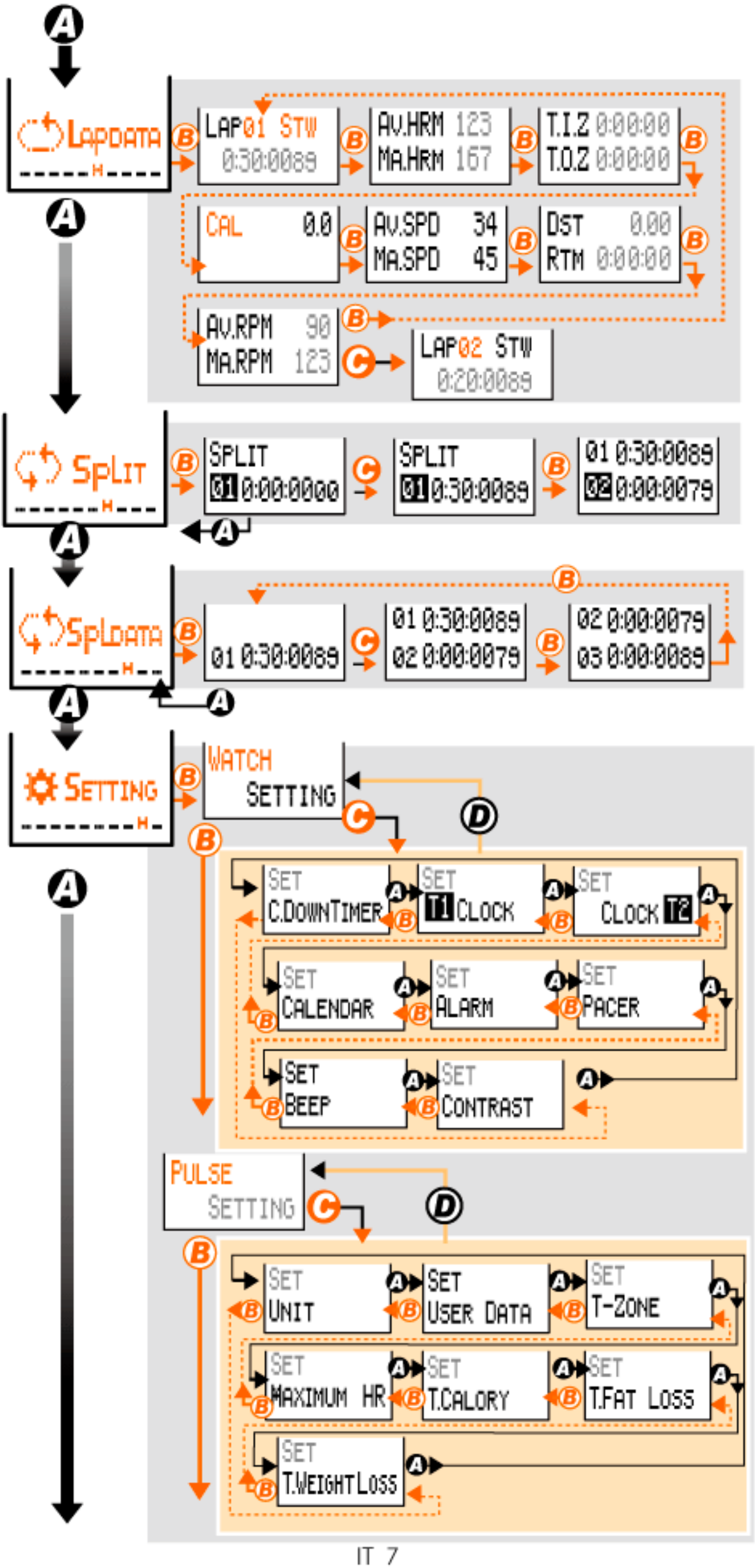
Si prega di fare riferimento alla pagina IT_18

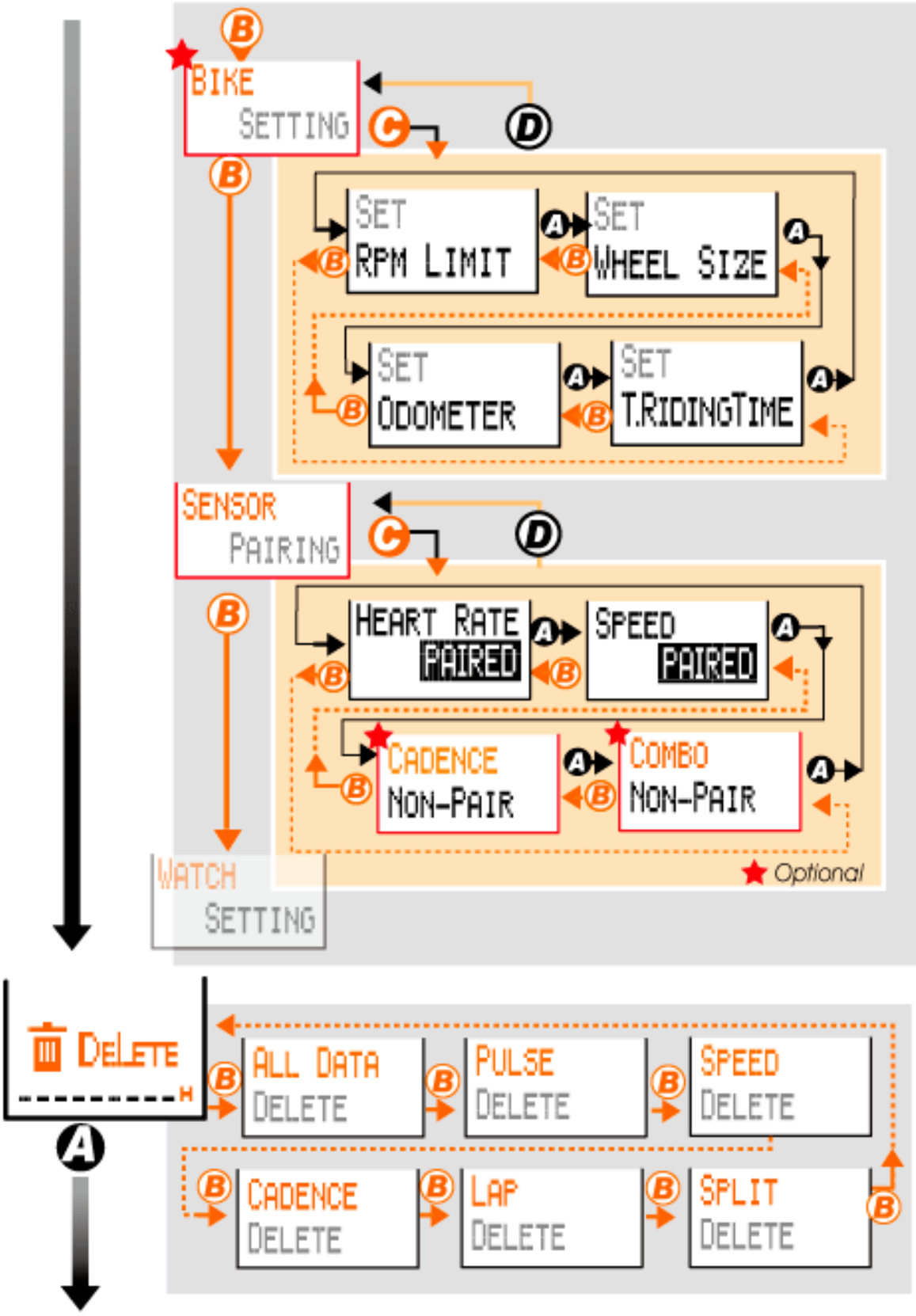
DELETE

(6). Gruppo Delete :

- B cambiare la modalità Delete
- C eliminare dati
- A tornare alla selezione del gruppo di funzioni


bpm
WATCH
START
120
bpm
C.DOWNTIMER
0:05:00
T1 SUN
AM 12:34:56
SUN T2
12:34:56
CALENDAR
2012-07-23
ALARM
AM12:34 1
CHRONO
0:00:00:00
PACER
160
PULSE
STOPWATCH
0:00:00
INTENSITY
0%
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
T-ZONE
120-150 1
CALORY/H
0
T-IN ZONE
0:00:00
T-OVER ZONE
0:00:00
PERCENTFAT
0 %
FAT LOSS
0.0
WEIGHTLOSS
0.0
CALORY
0.0
T.CALORY
0
30AGE 70KG
175CM
T.FAT LOSS
0
T.WEIGHTLOSS
0
RECOVERY
0 BPM 1M
RECOVERY
0 BPM 2M
Optional
SPEED
AVERAGE
31
MAXIMUM
33
DISTANCE
0.00
RIDINGTIME
0:00:00
ODOMETER
0
T.RIDINGTIME
0:00
Optional
CADENCE
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
RPM LIMIT
90-120
LAP
LAP
01 0:00:0000
LAP
01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079


LapData
LAP01 STW
0:30:00 89
AV.HRM 123
MA.HRM 167
T.I.Z 0:00:00
T.O.Z 0:00:00
CAL 0.0
AV.SPD 34
MA.SPD 45
DST 0.00
RTM 0:00:00
AV.RPM 90
MA.RPM 123
LAP02 STW
0:20:00 89
Split
SPLIT
01 0:00:00 00
SPLIT
01 0:30:00 89
01 0:30:00 89
02 0:00:00 79
SplData
01 0:30:00 89
01 0:30:00 89
02 0:00:00 79
02 0:00:00 79
03 0:00:00 89
Setting
WATCH
SETTING
SET
C.DOWNTIMER
SET
T1 CLOCK
SET
CLOCK T2
SET
CALENDAR
SET
ALARM
SET
PACER
SET
BEEP
SET
CONTRAST
PULSE
SETTING
SET
UNIT
SET
USER DATA
SET
T-ZONE
SET
MAXIMUM HR
SET
T.CALORY
SET
T.FAT LOSS
SET
T.WEIGHT LOSS



- Gruppo di funzioni Watch
- Gruppo di funzioni Pulse
- Gruppo di funzioni Speed
- Gruppo di funzioni Cadence
- Gruppo di funzioni Lap
- Gruppo di funzioni Lap data
- Gruppo di funzioni Split
- Gruppo di funzioni Split Data
- Gruppo Setting
- Gruppo Delete

FUNZIONI

FUNZIONI DI WATCH

COUNTDOWN TIMER

1. Premere ST/SP per avviare/arrestare il conto alla rovescia.
2. Al termine della funzione, viene emesso un segnale acustico per 30 secondi
3. Arrestare il segnale acustico e ricaricare i dati preimpostati premendo un pulsante qualsiasi (ad eccezione del pulsante D).
4. Ricaricare i dati preimpostati in qualsiasi momento premendo il pulsante D per 2 secondi.

OROLOGIO (A)(B)

1. Due fusi orari disponibili.
2. In modalità di sospensione, sullo schermo vengono visualizzate solo la data e l'ora dell'orologio.

CALENDARIO

In modalità "SETTING", selezionare il gruppo funzioni "WATCH Setting" per selezionare l'impostazione "CALENDAR" e regolare la data.

SVEGLIA

1. Viene emesso un segnale acustico per la sveglia. Sono disponibili 5 impostazioni.
2. In modalità "Setting", selezionare il gruppo funzioni "Watch setting" per selezionare "Alarm setting". Premere il pulsante C per regolare l'ora.
3. La sveglia è un segnale acustico di 30 secondi.
4. Arrestare il segnale acustico premendo un pulsante.

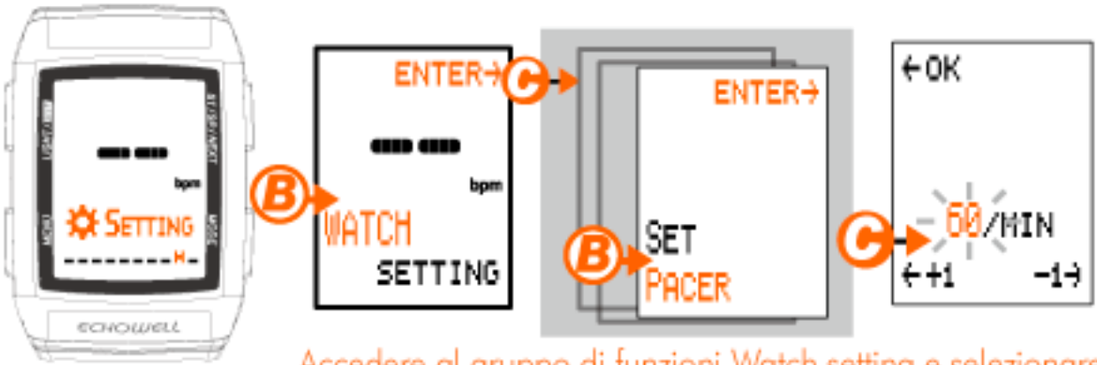
CRONOMETRO

1. Premere il pulsante C per avviare/arrestare il cronometro.
2. Premere il pulsante A per 2 secondi per ripristinare i dati del cronometro.

Promemoria andatura

When you are running, with the sound rhythm treading synchronized and keeps steady speed.

Nel gruppo di funzioni WATCH, la funzione PACER emette un segnale acustico per la sincronizzazione dell'andatura e per mantenere una velocità costante.



Accedere al gruppo di funzioni Watch setting e selezionare Pacer per l'impostazione della frequenza del segnale acustico al minuto.

FUNZIONI DI PULSE

MODALITÀ STOPWATCH

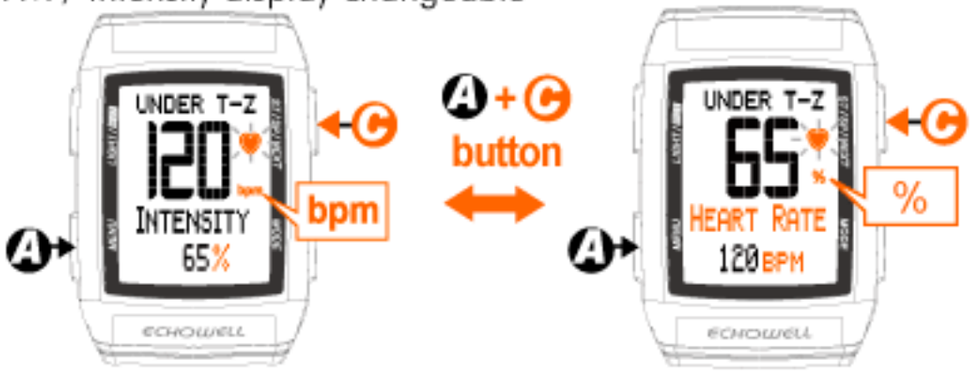
Avviare la ricezione della frequenza cardiaca: premere il pulsante C per 2 secondi in qualsiasi schermata

Avvio/arresto della registrazione: Accedere alla funzione Pulse e passare alla modalità Stopwatch
Premere il pulsante "Start" e premerlo di nuovo.

1. Premere il pulsante C per 2 secondi per avviare/arrestare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
2. Se non si riceve un segnale per 1 minuto, la funzione si disattiva automaticamente.
3. I dati di frequenza cardiaca vengono registrati solo quando si avvia il cronometro.
4. Le modalità CAL, CAL/H, WT.LOS, %FAT, T-CAL, T-WT.LOS, FT.LOS e d T_FT.L vengono calcolate quando la frequenza cardiaca è equivalente o superiore a 90 bpm.

INTENSITY

BPM / Intensity display changeable



$$\text{Intensità assoluta dell'attività fisica (\% FC)} = \frac{\text{Frequenza cardiaca attuale}}{\text{Frequenza cardiaca massima}}$$

<35%	Molto leggero
35%-54%	Leggero
55%-69%	Intermedio
70%-89%	Intenso
>90%	Molto intenso
100%	Massimo

Frequenza cardiaca massima =220-età
*In base al riferimento ACSM per quanto concerne l'intensità dell'attività fisica, i livelli sono i seguenti: Consente inoltre agli utenti di impostare la frequenza cardiaca massima in base alle condizioni fisiologiche.

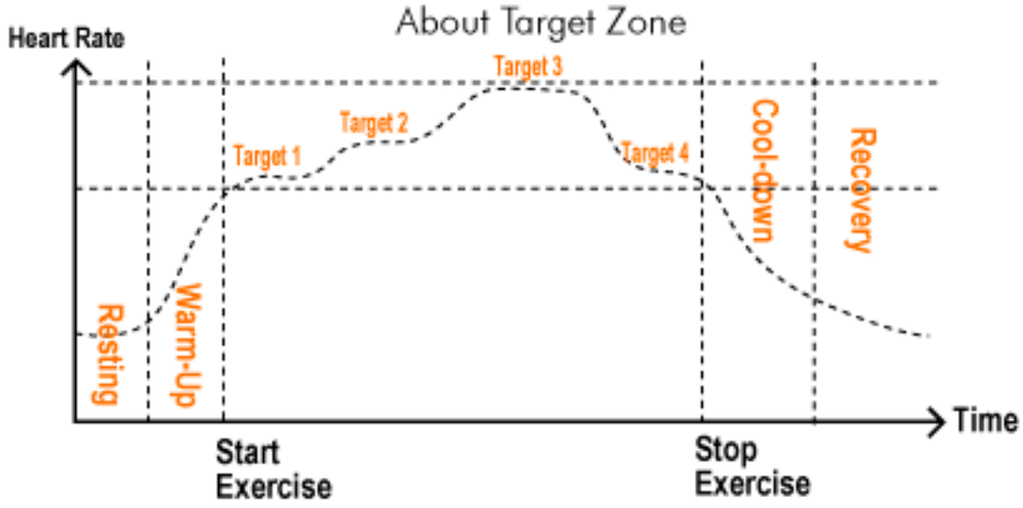
AVERAGE (Heart Rate)

1. Calcola la frequenza cardiaca media durante l'attività fisica. In base a questo valore, è possibile sapere se si è migliorata la condizione cardiopolmonare con la stessa intensità di attività fisica.
2. La media è compresa tra 30 bpm e 240 bpm.

MAXIMUM (Heart Rate)

1. Effettua il monitoraggio e la registrazione della frequenza cardiaca massima durante l'attività fisica.
2. La frequenza cardiaca massima è compresa tra 30 e 240 bpm.

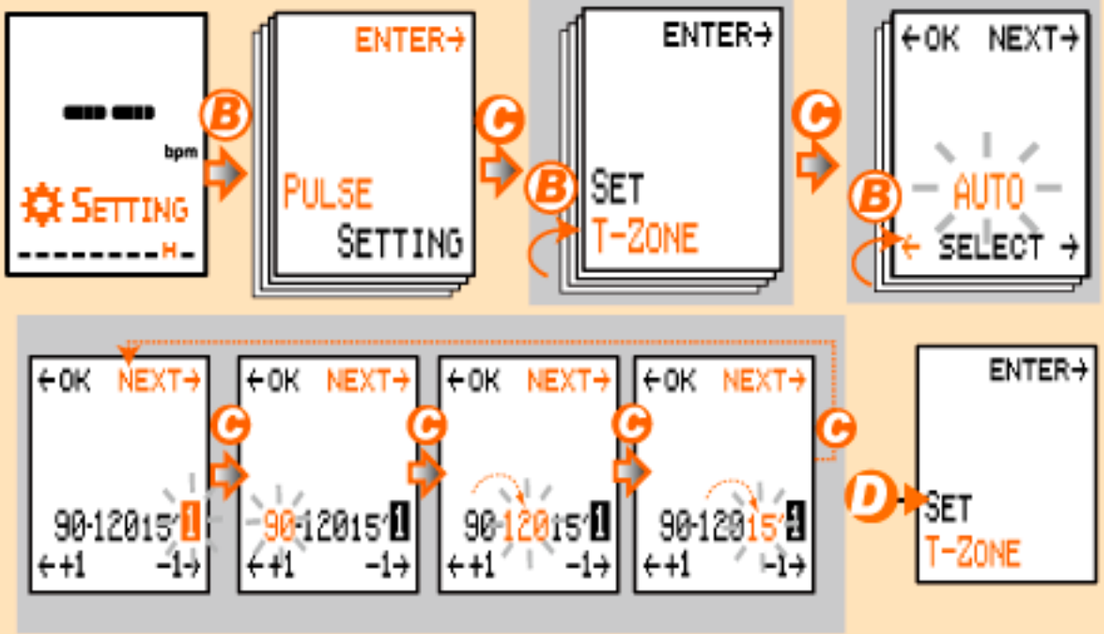
TARGET ZONE

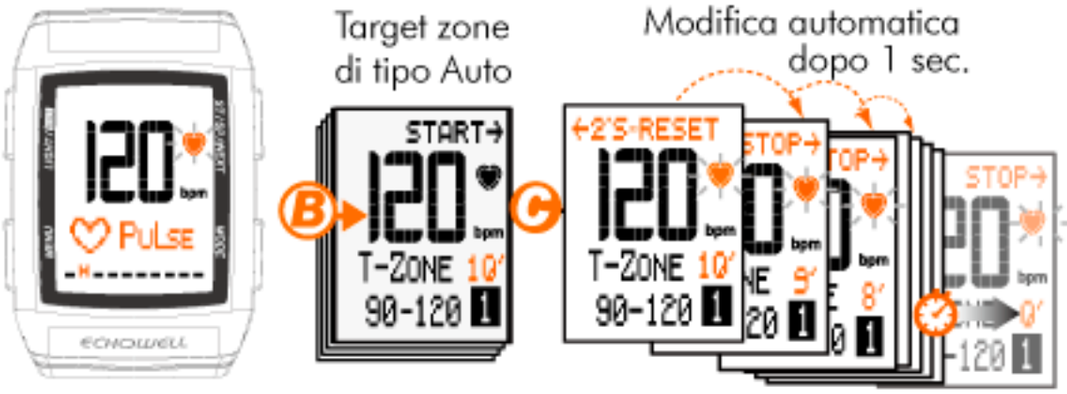


1. Nel gruppo di funzioni Pulse, premere il pulsante B per trovare la funzione Target Zone, quindi le 6 target zone impostate.
2. Impostare la target zone immettendo il valore BPM della frequenza cardiaca massima per le 2 seguenti modalità ("AUTO" e "MANUAL"). Frequenza cardiaca massima in base ai dati immessi.
3. Quando la target zone passa da una zona ad un'altra in modalità di commutazione automatica. Quando tutte le target zone sono complete fine e viene visualizzato .

Target zone di tipo "AUTO"

1. Funzione Pulse della modalità Setting
2. Impostazione Target zone
3. Selezionare la modalità "AUTO" e impostare il valore in ogni parte di Target Zone.





In caso di conto alla rovescia fino a zero dell'attività fisica, il display passa automaticamente alla sezione successiva dell'impostazione Target Zone.

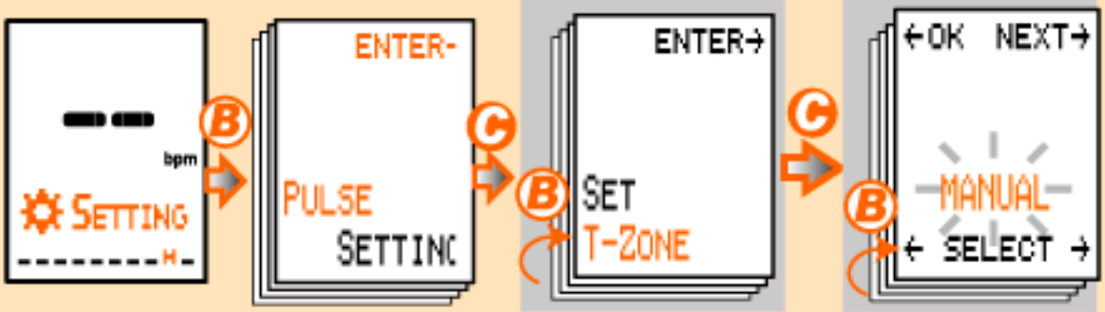
AUTO": Cambiare automaticamente Target Zone in base al tempo impostato (0-99 minuti) per ogni zona; il programma passa alla zona successiva al termine del timer per la zona attuale.

---

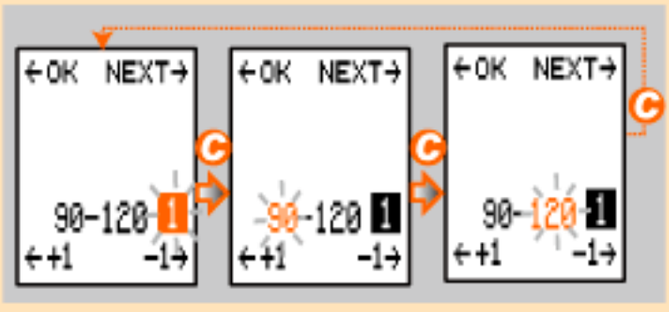
1. Premere il pulsante D per 2 secondi
2. Tornare a Target zone[1] e avviare il conto alla rovescia

Tipo di target zone "MANUAL"

1. Funzione Pulse della modalità Setting
2. Impostazione Target zone
3. Selezionare la modalità "MANUAL" e impostare il valore in ogni parte di Target Zone.



"MANUAL": Cambiare manualmente Target Zone.



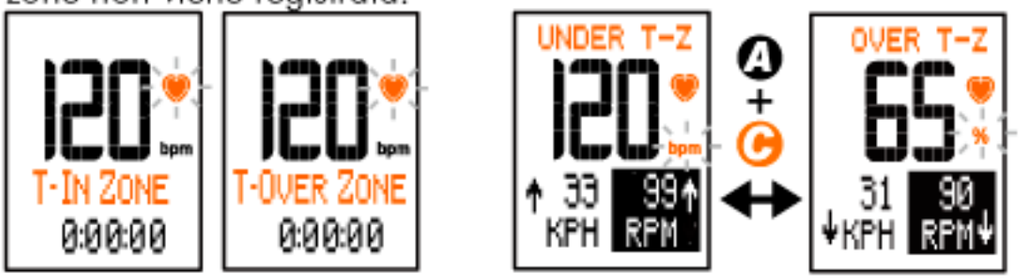
Premere il pulsante C per passare alla successiva Target Zone

CALORY/H ("H"per hour)

1. Calcola le calorie consumate all'ora in base alla frequenza cardiaca attuale.
2. Aumentando o diminuendo l'intensità della frequenza cardiaca si può controllare il consumo di calorie target.

T-IN ZONE & T-OVER ZONE

Tempo nella target zone registra la durata dell'intensità dell'attività fisica in Target Zone.
Quando si effettua attività fisica, come riferimento per regolare l'intensità dell'attività fisica, viene visualizzato il simbolo "su" di Pacer se l'intensità è superiore alla target zone e la durata viene registrata come Tempo nella target zone (T-OVER ZONE). Viene visualizzato il simbolo "giù" di Pacer se l'intensità dell'attività fisica è inferiore alla durata target zone, ma la durata sotto la target zone non viene registrata.



Una visualizzazione sopra o sotto la target zone
Visualizzazione a tutto schermo, tranne la riga superiore, con il pulsante

PERCENTFAT

1. Le calorie vengono consumate dai carboidrati e i grassi bruciati e questa funzione consente di calcolare la percentuale di calorie di grassi consumate.
2. Il 50% dell'energia viene dai carboidrati e il 50% dai grassi quando il corpo è a riposo. Ma la maggior parte dell'energia viene dai carboidrati bruciati quando si effettua attività fisica intensa, in quanto il corpo ha bisogno di tempo per utilizzare i grassi come combustibile. Un'attività fisica intensa non consentirà di ridurre più grasso.
3. Il consumo di grassi dipende dal tempo e dall'intensità dell'attività fisica. Più ci si allena, più grasso verrà consumato.
4. Lunghe camminate o jogging saranno utili per ridurre i grassi.
5. A parità di frequenza cardiaca, gli uomini più giovani avranno una percentuale superiore di perdita di grassi.
6. Le calorie vengono calcolate quando la frequenza cardiaca è equivalente o superiore a 90 bpm.

FAT LOSS

1. Calcola il peso dei grassi persi durante l'attività fisica.
2. Il peso effettivo dei grassi persi a seguito di attività fisica può essere importante ed è un valore di riferimento di perdita di peso.
3. Le calorie vengono calcolate quando la frequenza cardiaca è equivalente o superiore a 90 bpm.

WEIGHT LOSS

Calcola la perdita di peso durante l'attività fisica.
(Incluso il consumo di carboidrati e grassi).

CALORY

1. Calcola le calorie consumate durante l'intero processo di attività fisica, non solo la mera attività fisica.
2. Gli uomini consumano più calorie rispetto alle donne a parità di frequenza cardiaca. Allo stesso modo, la frequenza cardiaca delle donne sarà superiore alla frequenza cardiaca degli uomini con la stessa quantità di attività fisica.
3. Frequenza cardiaca, sesso, peso e tipo di attività fisica influiscono sul consumo di calorie.
4. L'unità delle calorie è Kcal.
5. Le calorie vengono calcolate quando la frequenza cardiaca è equivalente o superiore a 90 bpm.

USER date

1. Immettere i dati relativi a sesso, età, peso e altezza dell'utente.
2. I dati personali sono un riferimento importante per il calcolo del consumo di calorie.

TOTAL CALORY

1. Registra le calorie totali (cumulative) consumate.
2. Se non si ripristina questo valore, i dati vengono salvati separatamente, pertanto in questa modalità è possibile osservare il consumo settimanale o mensile cumulativo di calorie.

TOTAL FAT LOSS

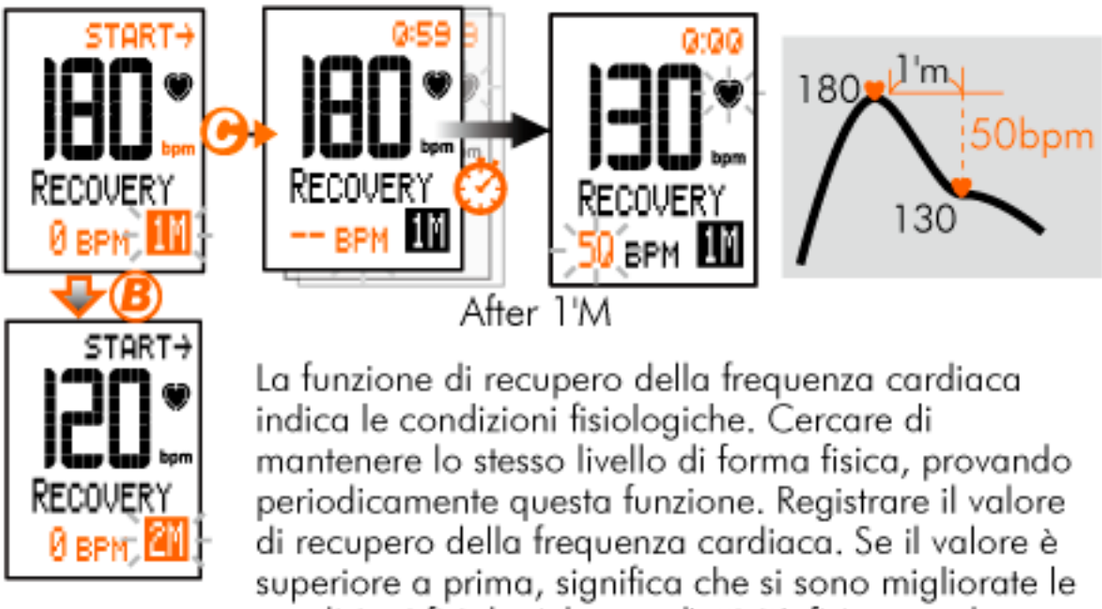
1. Registra il peso totale (cumulativo) di grassi persi.
2. Se non si ripristina questo valore, i dati vengono salvati separatamente, pertanto in questa modalità è possibile osservare il peso settimanale o mensile cumulativo di grassi persi.

TOTAL WEIGHT LOSS

Registra il calcolo totale della perdita di peso durante l'attività fisica.(Incluso il consumo di carboidrati e grassi).
Pertanto, in questa modalità è possibile osservare il peso settimanale o mensile cumulativo perso.

RECOVERY 1 MINUTE (2 minute)

Quando si arresta l'attività fisica, la frequenza cardiaca torna normale in 1 minuto (o 2 minuti)



After 1'M

La funzione di recupero della frequenza cardiaca indica le condizioni fisiologiche. Cercare di mantenere lo stesso livello di forma fisica, provando periodicamente questa funzione. Registrare il valore di recupero della frequenza cardiaca. Se il valore è superiore a prima, significa che si sono migliorate le condizioni fisiologiche con l'attività fisica regolare.

FUNZIONI DI SPEED

★ *Optional*

CURRENT SPEED

1. La velocità attuale viene sempre visualizzata sul display centrale durante il percorso.
2. I dati di velocità vengono aggiornati al secondo.
3. Se non si pedala per oltre 4 secondi, i dati di velocità vengono ripristinati su zero.

AVERAGE (Speed)

1. Questa funzione consente al computer di visualizzare la velocità media durante il percorso.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della velocità media viene cancellata.
3. Visualizza "0.0" se il tempo di pedalata è inferiore a 6 secondi.
4. Viene aggiornato ogni secondo a condizione che il tempo di pedalata sia superiore a 6 secondi.
5. Il computer ripristina automaticamente i seguenti dati su zero quando il tempo di pedalata supera 100 ore o la distanza è superiore a 1000 KM (o miglia): tempo di pedalata, distanza percorsa, velocità media.

MAXIMUM (Speed)

1. Questa funzione consente al computer di registrare la velocità massima durante il percorso.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della velocità massima viene cancellata.

DISTANCE

1. La distanza percorso si riferisce alla distanza accumulata durante un percorso.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della distanza percorsa viene cancellata.

RIDING TIME

1. Il tempo di pedalata si riferisce al tempo di pedalata in un percorso.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della distanza percorsa viene cancellata.
3. Il computer avvia automaticamente il calcolo del tempo di pedalata in base alla ricezione del segnale delle ruote. Al termine, il computer continua a contare il tempo di pedalata per oltre 4 secondi per assicurarsi che non vi sia alcun segnale delle ruote. Per quanto concerne il conteggio del tempo di pedalata, il computer lo deduce automaticamente e mostra quello corretto.

TOTAL ODOMETER

1. Questa funzione consente al computer di accumulare la distanza totale della bici utilizzata.
2. I dati del contachilometri non possono essere cancellati dall'operazione di ripristino.

TOTAL RIDING TIME

1. Questa funzione consente al computer di accumulare il tempo di pedalata totale della bici.
2. I dati del tempo di pedalata totale non possono essere cancellati dall'operazione di ripristino.

FUNZIONI DI CADENCE

★ *Optional*

Current Cadence

1. La cadenza (giri al minuto) è una misura della velocità di rotazione. Viene aggiornata ogni secondo.
2. La cadenza attuale viene sempre visualizzata sul display centrale.
3. Se non si gira la pedivella per oltre 4 secondi, il valore RPM attuale viene ripristinato su zero.

AVERAGE (Cadence)

1. Questa funzione consente al computer di visualizzare la cadenza media durante il percorso. Viene aggiornata ogni secondo.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della cadenza media viene cancellata.

MAXIMUM (Cadence)

1. Questa funzione consente al computer di registrare la cadenza massima durante il percorso.
2. Ogni volta che si ripristina il computer o si sostituisce la batteria, la registrazione della cadenza massima di un percorso viene cancellata.

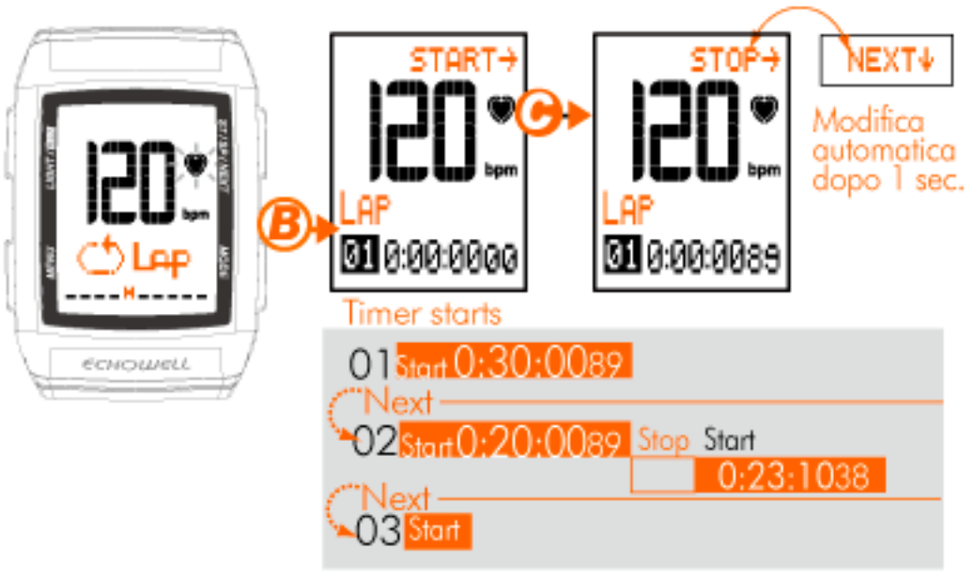
RPM LIMIET

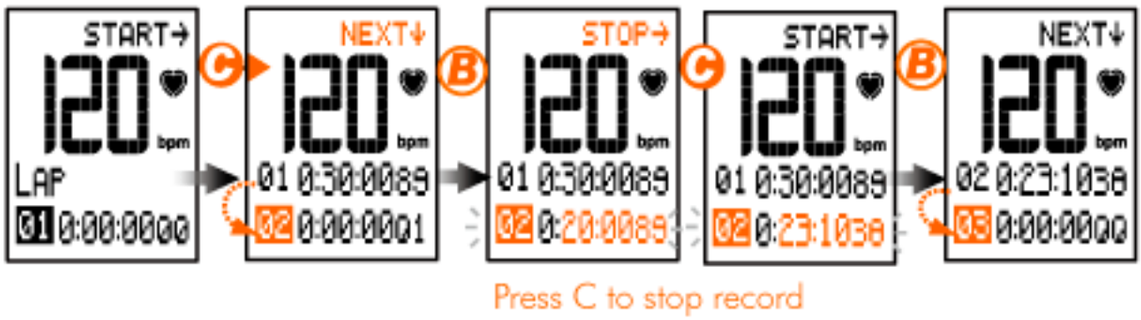
Impostando il valore RPM, viene visualizzato il simbolo "su" di Pacer (viene emesso un segnale acustico) come promemoria quando il valore RPM supera il limite. In tal modo, è possibile passare ad una marcia superiore per una pedalata più agevole.

LAP

La funzione LAP consente di suddividere il percorso o l'allenamentoo in varie registrazioni (fino a 30).

1.Premere il pulsante C per avviare/arrestare la funzione Lap
2.Premere il pulsante B per passare al successivo Lap (Next)
3.Premere A per tornare alla selezione del gruppo di funzioni





LAP DATA

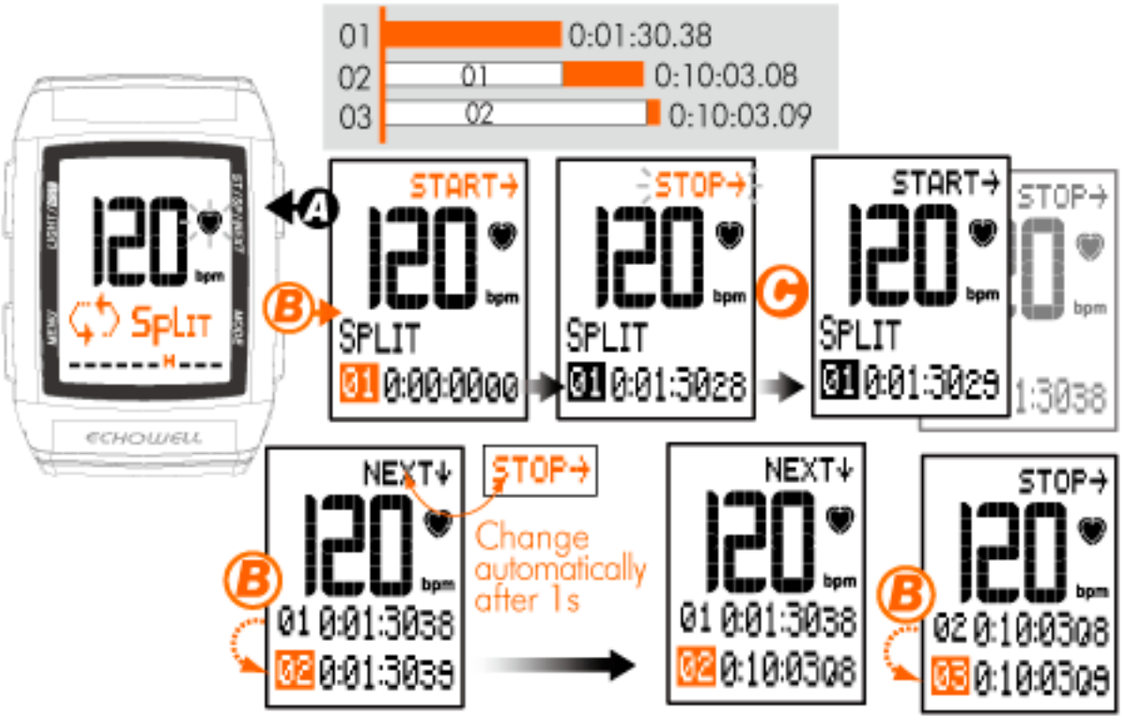
1. L'analisi Lap Data è consentita solo quando si arresta la registrazione di Lap.

Premere il pulsante C per cambiare Lap
Premere il pulsante B per analizzare Lap data
Premere il pulsante A per tornare alla selezione del gruppo di funzioni

2. Gruppo Lap Data (Gruppo HRM/Gruppo Speed/Gruppo RPM).
   Gruppo HRM: Cronometro/Medio/Massimo/Tempo nella targetzone/ Tempo oltre la target zone/ Calorie
   Gruppo Speed: Medio/Massimo/Distanza/Tempo di pedalata
   Gruppo RPM: Medio/Massimo
3. La 31ª registrazione di Lap sovrascrive automaticamente la 1ª.
4. Premere il pulsante A per trovare il gruppo di funzioni "DELETE". Premere il pulsante B per trovare la funzione LAP e cancellare LAP Data.

SPLIT

1. Il cronometro permette di misurare dei tempi intermedi (SPLIT: il tempo trascorso dalla partenza fino al punto dato)
2. La funzione SPLIT consente fino a 50 registrazioni.
3. Premere il pulsante C per avviare/arrestare la funzione Lap
4. Premere il pulsante B per passare al successivo Lap (Next)
5. Premere il pulsante A per tornare alla selezione del gruppo di funzioni

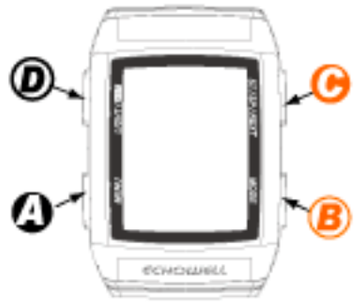


SPLIT DATA

1. Analizzare la funzione "SPLIT DATA".
   Premere il pulsante B per andare avanti in Split data
   Premere il pulsante C per tornare indietro in Split data
   Premere il pulsante A per tornare alla selezione del gruppo di funzioni
2. È possibile cancellare SPLIT Data solo in modalità "DELETE".

FUNZIONI DI SETTING

Descrizione della funzione dei pulsanti



Gruppo Setting:

- A per passare al successivo gruppo di funzione
- B per passare al gruppo di funzione Setting
- C per accedere alla selezione della modalità Setting

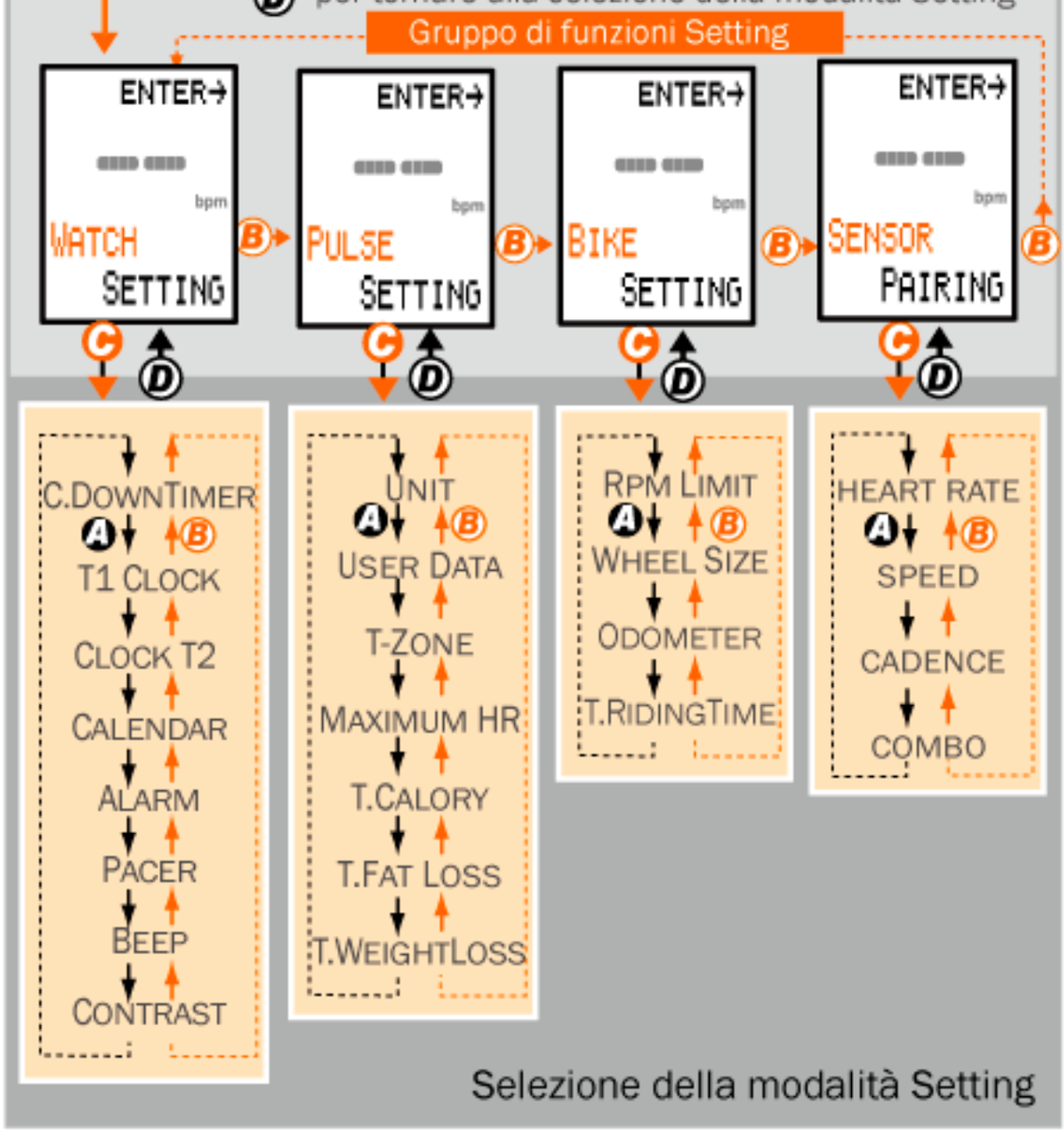
Selezione della modalità Setting:

- A per andare avanti nella modalità Setting
- B per tornare indietro nella modalità Setting
- C per accedere alla modalità Setting
- D per tornare al gruppo Setting

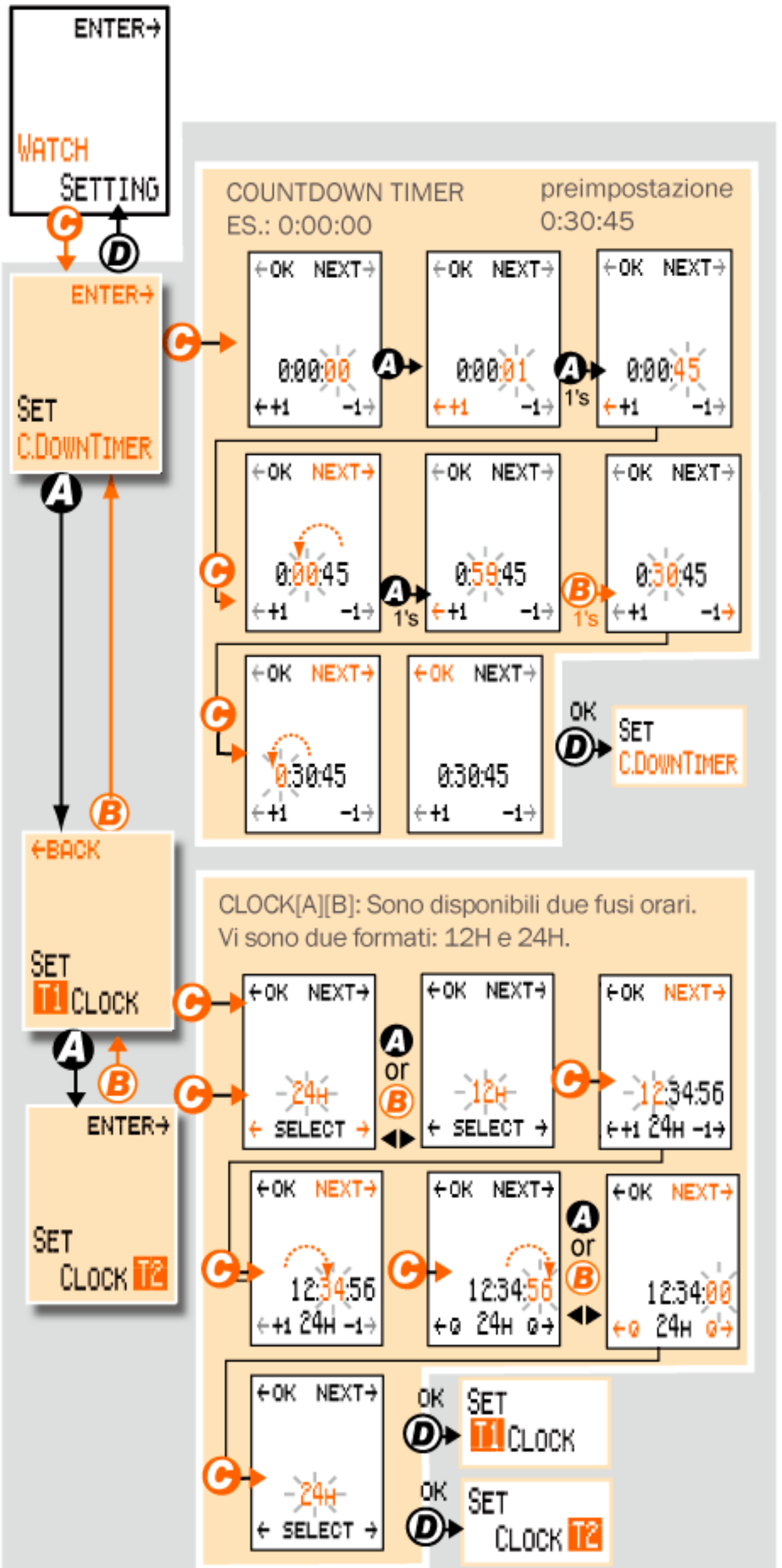
Modalità Setting: :

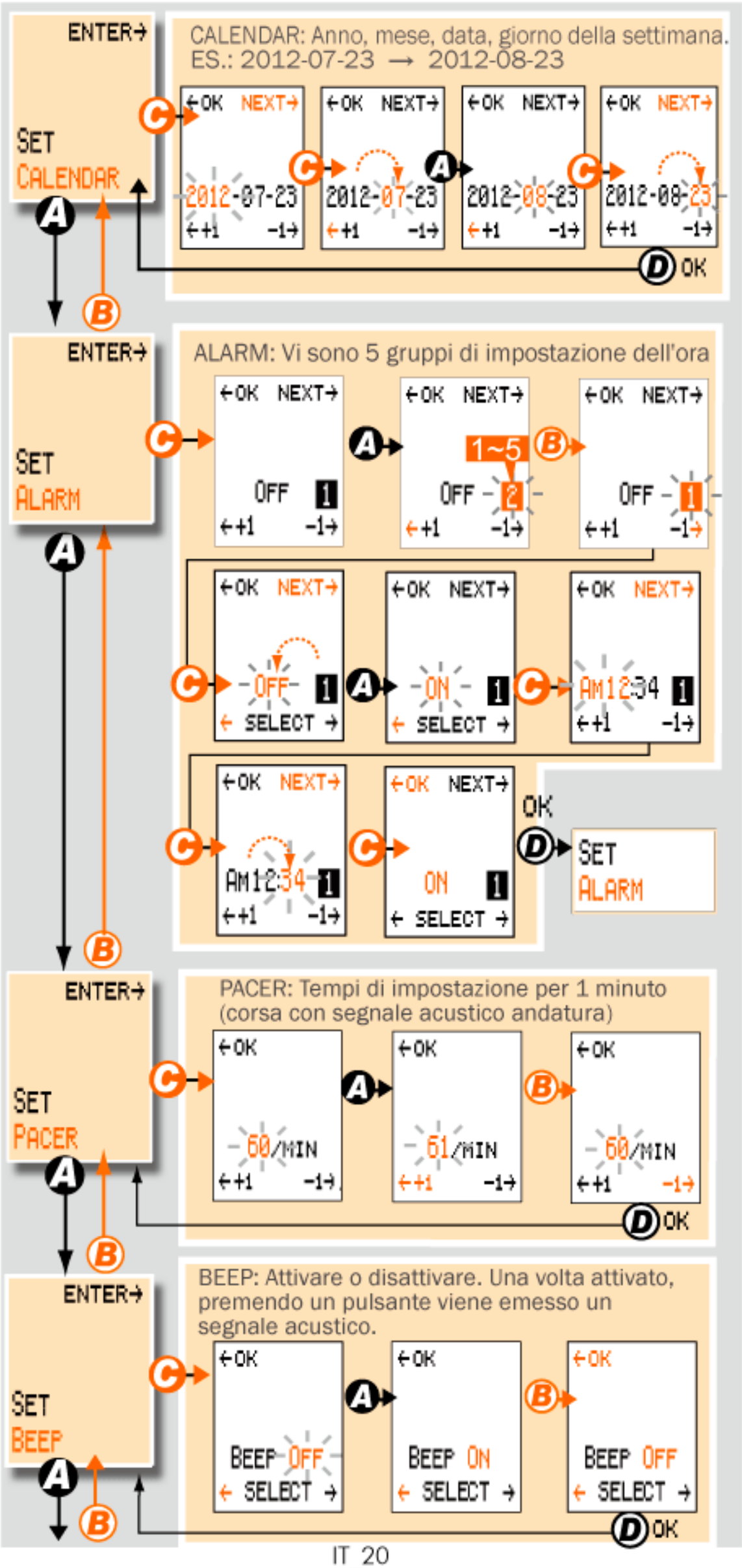
- A per aumentare la cifra di Setting
- A 1 sec. per aumentare automaticamente la cifra di Setting (0,2 sec.)
- B per diminuire la cifra di Setting
- B 1 sec. per diminuire automaticamente la cifra di Setting (0,2 sec.)
- C per passare alla successiva cifra di Setting
- D per tornare alla selezione della modalità Setting

Gruppo di funzioni Setting

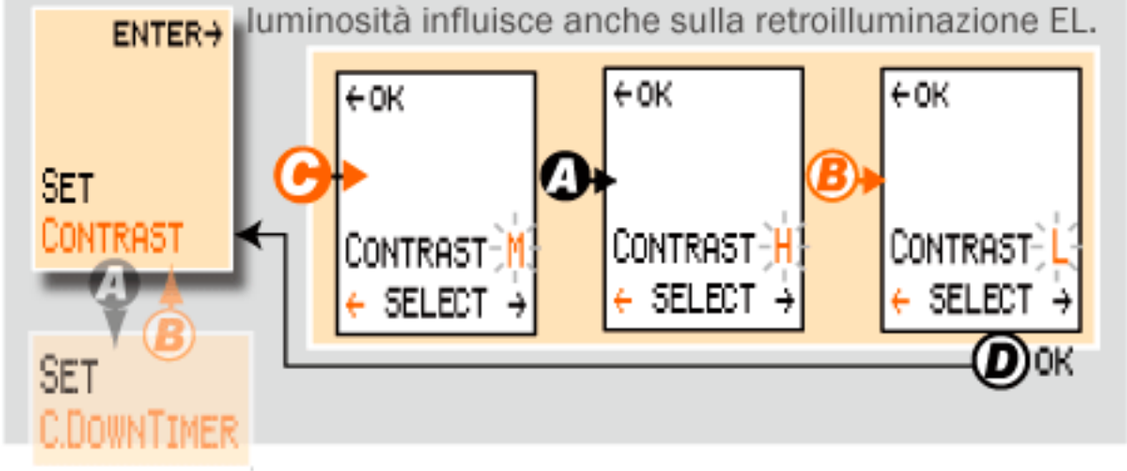


Selezione della modalità Setting

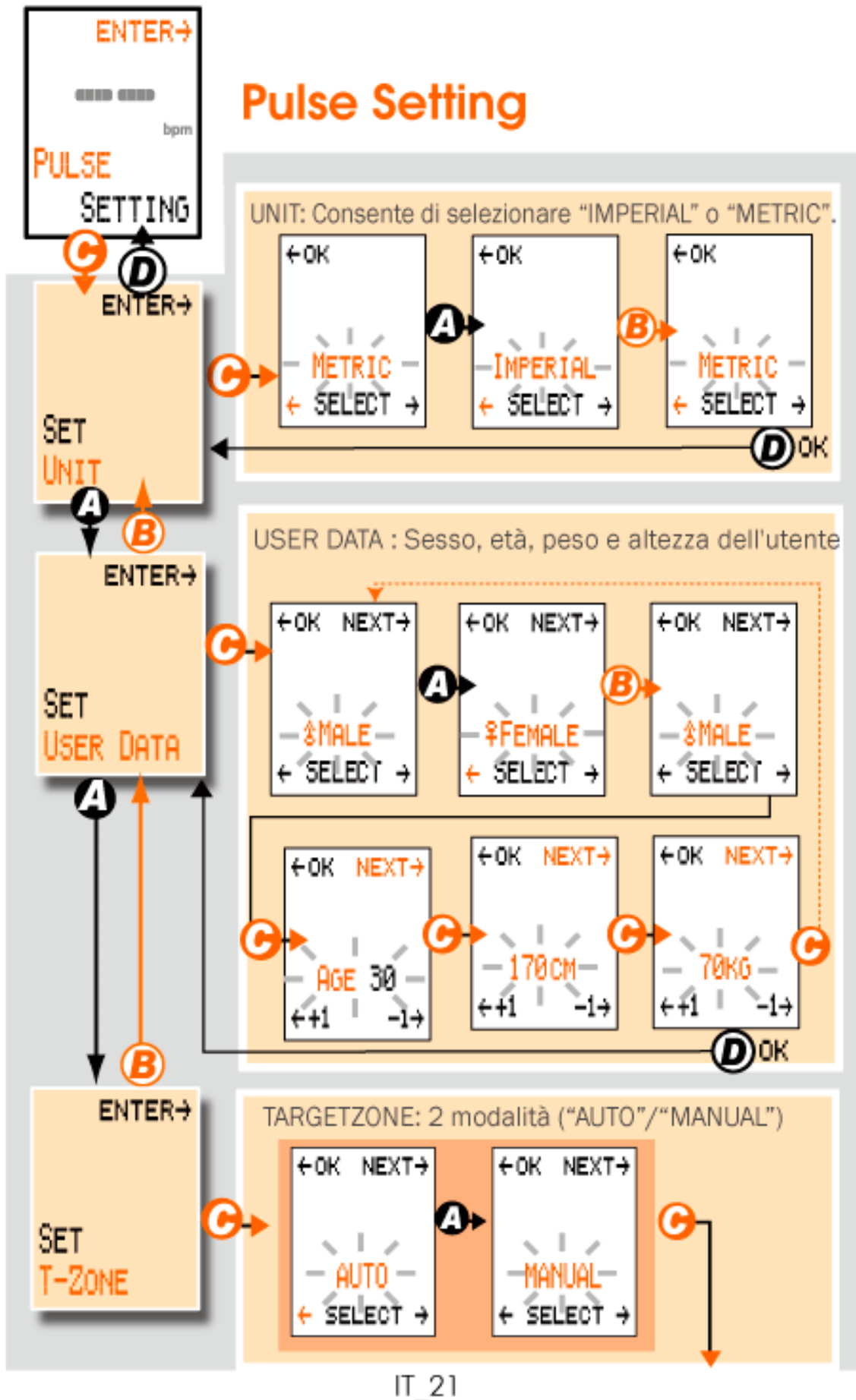

ENTER→
WATCH
SETTING
C
D
ENTER→
SET
C.DOWNTIMER
A
B
←BACK
SET
T1 CLOCK
A
B
ENTER→
SET
CLOCK T2
COUNTDOWN TIMER
ES.: 0:00:00
preimpostazione
0:30:45
←OK NEXT→
0:00:00
←+1 -1→
0:00:01
A
1's
0:00:45
0:00:45
0:59:45
B
1's
0:30:45
0:30:45
OK
D
SET
C.DOWNTIMER
CLOCK[A][B]: Sono disponibili due fusi orari.
Vi sono due formati: 12H e 24H.
24H
← SELECT →
A
or
B
12H
12:34:56
←+1 24H -1→
12:34:56
←0 24H 0→
12:34:00
OK
SET
T1 CLOCK
SET
CLOCK T2

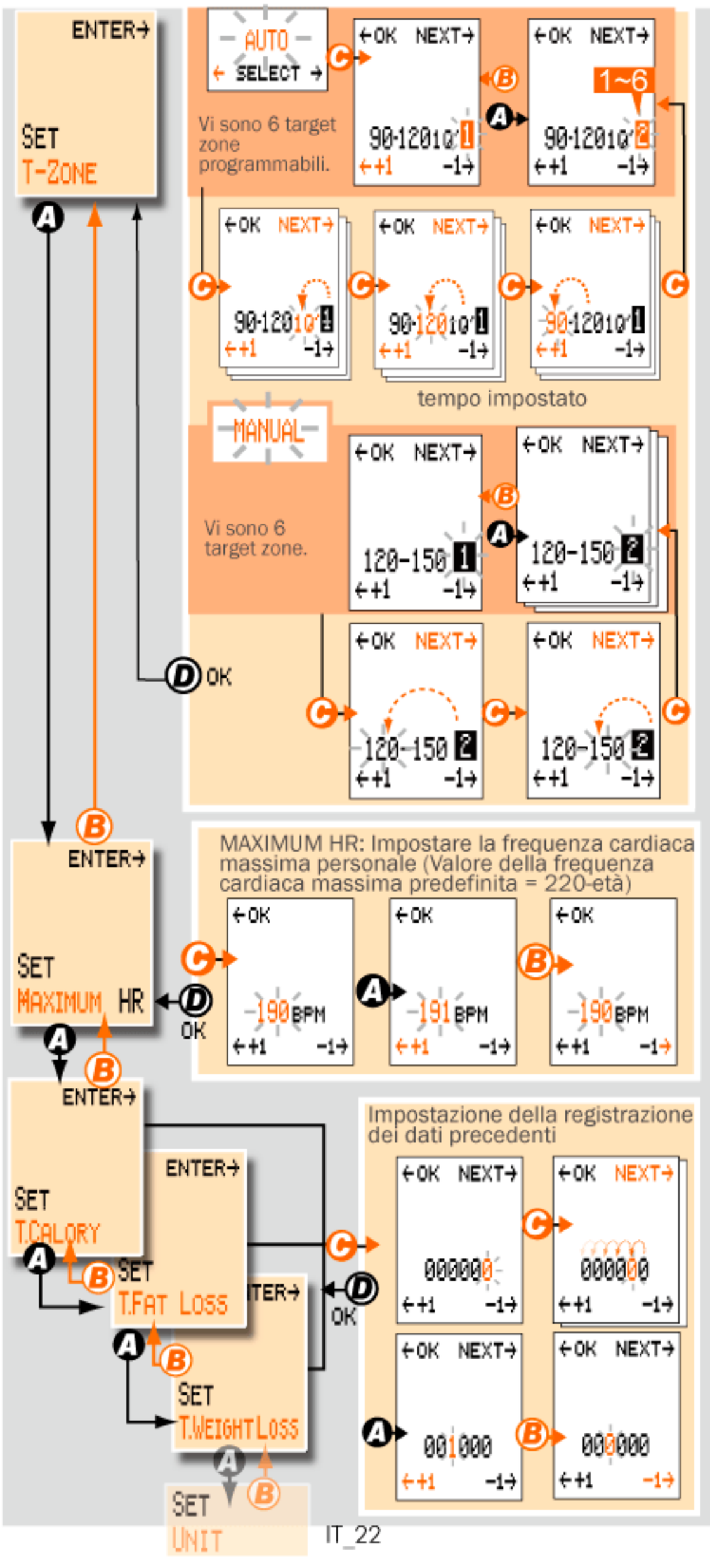

ENTER→
SET CALENDAR
CALENDAR: Anno, mese, data, giorno della settimana.
ES.: 2012-07-23 → 2012-08-23
←OK NEXT→
2012-07-23
2012-07-23
2012-08-23
2012-08-23
←+1 -1→
OK
ENTER→
SET ALARM
ALARM: Vi sono 5 gruppi di impostazione dell'ora
←OK NEXT→
OFF 1
1~5
OFF 2
OFF 1
←+1 -1→
OFF 1
← SELECT →
ON 1
AM12:34 1
AM12:34 1
ON 1
OK
SET ALARM
ENTER→
SET PACER
PACER: Tempi di impostazione per 1 minuto
(corsa con segnale acustico andatura)
←OK
60/MIN
61/MIN
60/MIN
←+1 -1→
OK
ENTER→
SET BEEP
BEEP: Attivare o disattivare. Una volta attivato,
premendo un pulsante viene emesso un
segnale acustico.
BEEP OFF
BEEP ON
BEEP OFF
← SELECT →
OK

CONTRAST: Il contrasto dispone di 3 gradi di regolazione della luminosità. La regolazione del contrasto della luminosità influisce anche sulla retroilluminazione EL.



Pulse Setting




ENTER→
SET
T-ZONE
AUTO
SELECT
Vi sono 6 target zone programmabili.
←OK NEXT→
90-120 10 1
←+1 -1→
1~6
90-120 10 2
tempo impostato
MANUAL
Vi sono 6 target zone.
120-150 1
120-150 2
OK
ENTER→
SET
MAXIMUM HR
MAXIMUM HR: Impostare la frequenza cardiaca massima personale (Valore della frequenza cardiaca massima predefinita = 220-età)
190 BPM
191 BPM
SET
T.CALORY
SET
T.FAT LOSS
SET
T.WEIGHT LOSS
SET
UNIT
Impostazione della registrazione dei dati precedenti
000000
001000
000000

Bike Setting

★ *Opzionale*

RPM Limit: Impostazione della frequenza massima/minima della cadenza tramite un promemoria acustico

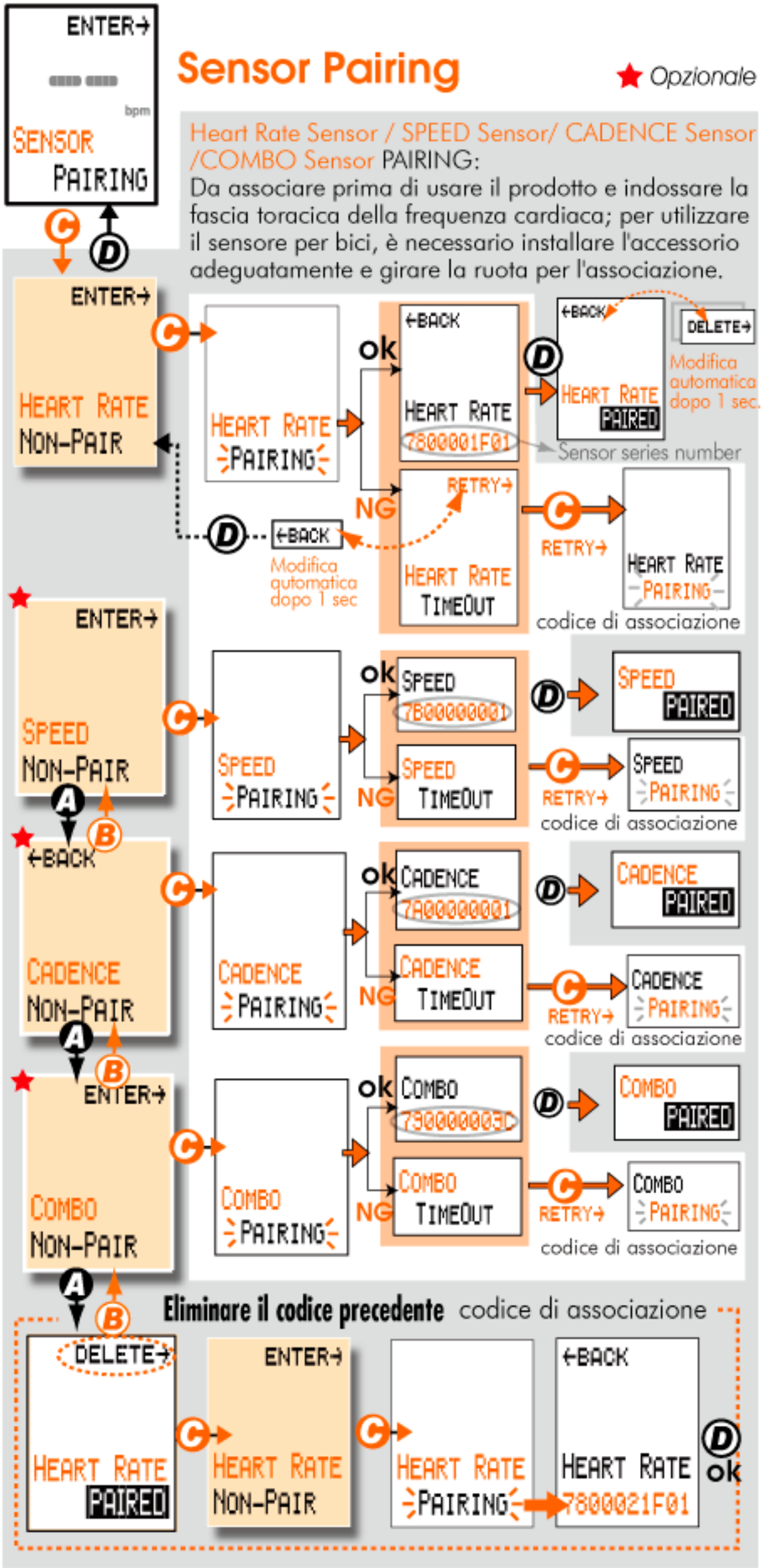
WHEEL SIZE:
Calcolare la distanza tra i contrassegni in millimetri. Immettere questo valore per impostare la circonferenza delle ruote.
Opzione: Ottenere un valore adeguato della circonferenza dalla tabella. (P. 26)
L'unità passa al funzionamento normale dopo l'impostazione della circonferenza.

TOTAL ODOMETER / TOTAL RIDINGTIME:
Impostazione della registrazione dei dati precedenti in questo gruppo.

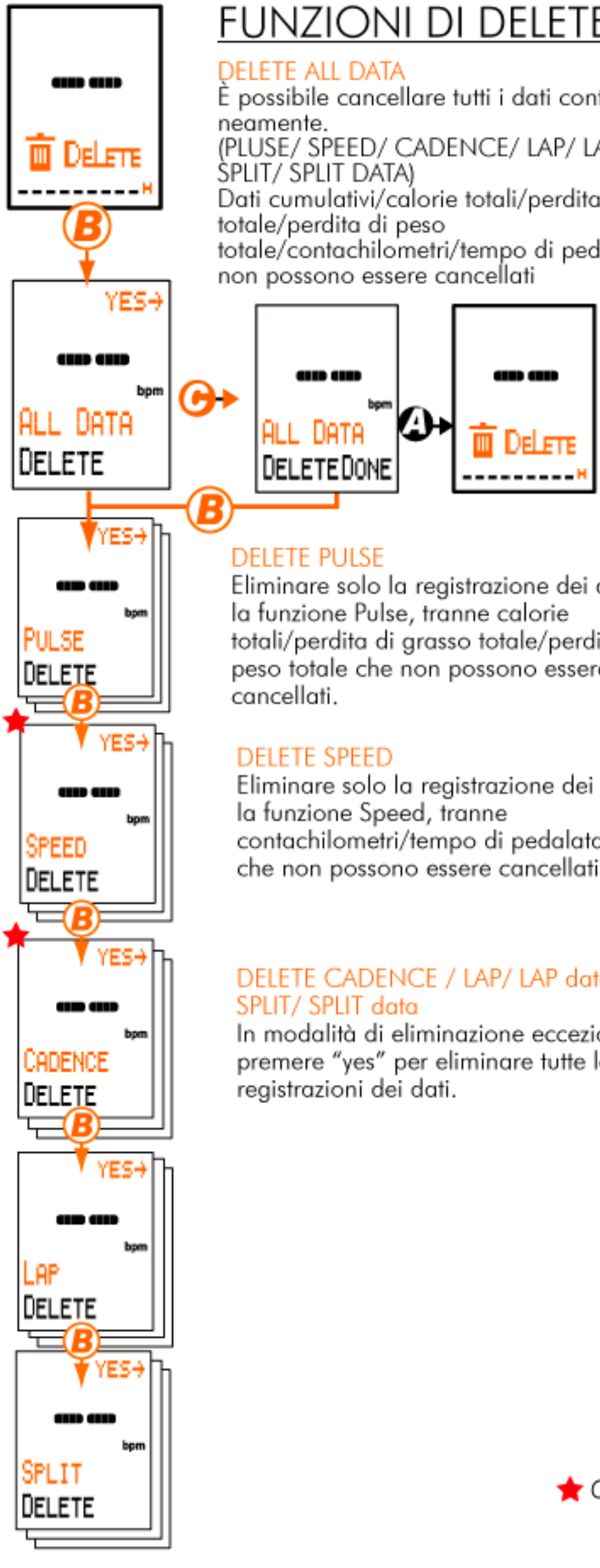
Sensor Pairing

★ *Opzionale*

Heart Rate Sensor / SPEED Sensor/ CADENCE Sensor /COMBO Sensor PAIRING:
Da associare prima di usare il prodotto e indossare la fascia toracica della frequenza cardiaca; per utilizzare il sensore per bici, è necessario installare l'accessorio adeguatamente e girare la ruota per l'associazione.



FUNZIONI DI DELETE



DELETE ALL DATA

È possibile cancellare tutti i dati contemporaneamente.
(PLUSE/ SPEED/ CADENCE/ LAP/ LAP DATA/ SPLIT/ SPLIT DATA)
Dati cumulativi/calorie totali/perdita di grassi totale/perdita di peso totale/contachilometri/tempo di pedalata totale non possono essere cancellati

DELETE PULSE

Eliminare solo la registrazione dei dati per la funzione Pulse, tranne calorie totali/perdita di grasso totale/perdita di peso totale che non possono essere cancellati.

DELETE SPEED

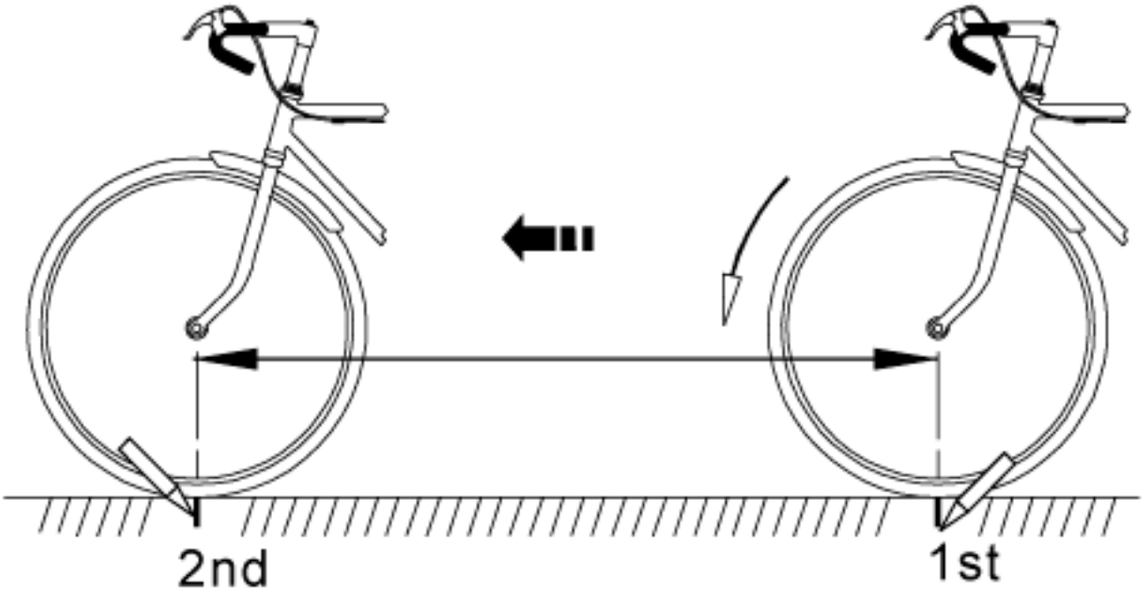
Eliminare solo la registrazione dei dati per la funzione Speed, tranne contachilometri/tempo di pedalata totale, che non possono essere cancellati.

DELETE CADENCE / LAP/ LAP data/ SPLIT/ SPLIT data

In modalità di eliminazione eccezionale, premere "yes" per eliminare tutte le registrazioni dei dati.

★ *Opzionale*

Circonferenza delle ruote Misurazione



- Misurazione precisa
  Girare la ruota finché lo stelo della valvola non si trova nel punto più basso della ruota e più vicino al suolo. Quindi contrassegnare questo primo punto sul terreno. Montare in bici e farsi spingere finché lo stelo della valvola non torna al punto più basso. Contrassegnare il secondo punto sul terreno. Calcolare la distanza tra i contrassegni. Immettere questo valore per impostare la circonferenza delle ruote.
- Tabella rapida: Ottenere un valore adeguato della circonferenza dalla tabella.

Tabella Di Riferimento Per I Valori Della Circonferenza Degli Pneumatici Piu' Comuni

Dimensione Pneumatico		Valore Circonferenza	Dimensione Pneumatico		Valore Circonferenza
47-350	16x 1.75x2	1217	32-630	27x 1 1/4	2199
47-406	20x 1.75x2	1590	28-630	27x 1 1/4fifty	2174
37-540	24x 1 3/8A	1948	40-622	28x 1.5	2224
47-507	24x 1.75x2	1907	40-622	28x 1.75	2268
23-571	26x 1	1973	40-635	28x 1 1/2	2265
40-559	26x 1.5	2026	37-622	28x 1 1/8x1 5/8	2205
44-559	26x 1.6	2051	18-622	700x 18c	2102
47-559	26x 1.75x2	2070	20-622	700x 20c	2114
50-559	26x 1.9	2089	23-622	700x 23c	2133
54-559	26x 2.00	2114	25-622	700x 25c	2146
57-559	26x 2.215	2133	28-622	700x 28c	2149
37x590	26x 1 3/8	2105	32-622	700x 35c	2174
37-584	26x 1 3/8x1 1/2	2086	37-622	700x 35c	2205
20-571	26x 3/4	1954	40-622	700x 40c	2224

Specifcations

Orologio	
Conto alla rovescia	0H00M00S-9H59M59S
Cronometro	0H00M00S.00-99H59M59S.99
Sveglia	0H00M-23H59M
	1H00M-12H59M AM PM
Calendario	2000-2099
Orologio 12H/24H	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00s-12H59M59SAM PM
Due fusi orari	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00S-12H59M59SAM PM
SPLIT	0H00M00S.00-9H59M59S.99
SPLIT Data	50 sets
Promemoria andatura	1-200 passi al minuto
Retroilluminazione EL	Premere per accendere per 3 sec.
Indicatore batteria quasi scarica	<2.4V
Fascia toracica ANT+	
FC attuale	30-240 BPM
Intensità FC	0-100%
Cronometro	0H00M00S-99H59M59S
FC media	30-240 BPM
FC massima	30-240 BPM
Target Zone	30-240 BPM
(commutazione Manual / Auto)	6 sets
Tempo nella target zone	0H00M00S-99H59M59S
Tempo oltre la target zone	0H00M00S-99H59M59S
Calorie all'ora	0-9999 Kcal
Consumo di calorie	0-9999.9Kcal
Consumo totale di calorie	0-999999 Kcal
Target Zone Pacer	Compare With Target Zone
%FAT	0-50%
Perdita totale di grassi	0-9999.9 g
Perdita totale di peso	0-9999.9 g
Recupero di 1 minuti	
Recupero di 2 minuti	
USER DATA INPUT	Gender: Male, Female
	Age : 5-99
	Weight : 10-199 Kg, 30-430 Lb
	Height : 100-230 cm,39-91 in
Immissione frequenza cardiaca minima	100-240 BPM
Display modificabile BPM / Intensity	
☆ ANT+ Speed sensor , ANT+ Combo sensor	
Velocità attuale	0-199 Km/h 0-120M/h
Velocità media	0-199 Km/h 0-120M/h
Velocità massima	0-199 Km/h 0-120M/h
Distanza percorsa	0-999,99 Km 0-620,00 miglia
Contachilometri	0-999999 Km 0-620000 miglia
Tempo di pedalata	0H00M00S-99H59M59S

Sensore di cadenza ANT+, sensore combo ANT+	
RPM attuale	0-199 RPM
RPM medio	0-199 RPM
RPM massimo	0-199 RPM
Limite RPM (massimo/minimo)	0-199 RPM
RPM Limit Pacer	Confronto con limite RPM
Lap	
Cronometro	0H00M00S-9H59M59S
Velocità media	0-199 Km/h 0-120M/h
Velocità massima	0-199 Km/h 0-120M/h
Distanza percorsa	0-99,9 Km 0-62,0 miglia
Tempo di pedalata	0H00M00S-9H59M59S
RPM medio	0-199 RPM
RPM massimo	0-199 RPM
FC media	30-240 BPM
FC massima	30-240 BPM
Calorie	0-9.999,9 Kcal
Tempo nella target zone	0H00M00S-9H59M59S
Tempo oltre la target zone	0H00M00S-9H59M59S
Altro	
BACKUP MEMORIA	
Segnale acustico	L , M , H
Regolazione luminosità LCD	Sistema metrico, sistema imperiale
Selezione unità	0-3999 mm
Imissione circonferenza	3 ATM