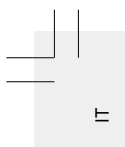


VIBRA Trainer Elite / VIBRA Trainer Elite Pro Model: SE212 / SE233 MANUALE D'USO

INDICE

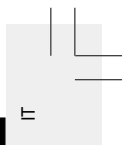
Introduzione	3
Caratteristiche principali	4
Orologio	4
Display LCD	5
Operazioni preliminari	8
Disimballo dell'orologio	8
Accensione dell'orologio (solo per il primo utilizzo)	8
Batterie	8
Indossare la fascia toracica e l'orologio	11
Segnale di trasmissione	12
Ricerca del segnale	14
Impostazione del Tono dei Tasti / Modalità Illuminazione ..	14
Attivazione della retroilluminazione	15
Modalità di funzionamento	15
Utilizzo dell'orologio	16
Uso dell'allarme	17
Impostazione dell'allarme	17
Spegnere la suoneria dell'allarme	18
Attivazione / disattivazione dell'allarme	18
Profilo di allenamento	18
Zona di allenamento	20
Battito cardiaco massimo / limite minimo e massimo	21
Allarme del battito cardiaco	22
Profilo utente	22
Livello di attività	24
Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea	25
Indice di allenamento	25
Indice di massa corporea (solo VIBRA Trainer Elite Pro) ..	26
Visualizzazione dell'indice di allenamento / massa corporea ...	27





Informazioni sul PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	27
Uso del PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO ...	28
Visualizzazione dei dati durante il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	29
Richiamo dei dati memorizzati del PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	30
Battito cardiaco nel periodo di recupero di recupero (solo VIBRA Trainer Elite Pro)	31
Cronometro	31
Visualizzazione dei dati mentre la funzione cronometro / giri è in uso	32
Richiamo dei dati memorizzati del cronometro o dei giri ...	32
Informazioni per l'allenamento	34
Come il monitor del battito cardiaco aiuta l'utente	34
Suggerimenti per l'allenamento	34
Istruzioni per la manutenzione	35
Attività in acqua o all'aperto	36
Suggerimenti per tenere l'orologio in ordine	36
Specifiche	37
Avvertenze	38
Informazioni su Oregon Scientific	39





INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto l'orologio Oregon Scientific™ VIBRA Trainer Elite (SE212) / VIBRA Trainer Elite Pro (SE233) per il vostro allenamento sportivo. Questo strumento è dotato delle seguenti caratteristiche:

- Monitor del battito cardiaco con trasmissione senza fili tra la fascia toracica e l'orologio.
- Sistema di codifica digitale per ridurre le interferenze ambientali.
- Sistema di monitoraggio del battito cardiaco quando si va al di sopra del limite massimo o al di sotto del limite minimo del proprio battito cardiaco.
- Un allarme acustico, visivo o a vibrazione indica il superamento del limite del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Memorizzazione del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli dell'allenamento.
- Il consumo di calorie e la percentuale di grassi bruciati vengono visualizzati durante e dopo l'allenamento.
- Profilo di allenamento - per calcolare il limite del proprio battito cardiaco per l'allenamento.
- Profilo utente - per calcolare il proprio indice di allenamento e di massa corporea (indice BMI - solo VIBRA Trainer Elite Pro).
- Cronometro.
- 99 giri di memoria con visualizzazione del battito cardiaco medio e massimo (solo VIBRA Trainer Elite Pro).
- Due allarmi con opzione di impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana.
- In dotazione supporto per bicicletta, fascia toracica e custodia per il trasporto.
- L'orologio è resistente all'acqua.
- La fascia toracica resiste agli spruzzi d'acqua.

IMPORTANTE L'uso dell'orologio SE212 o SE233 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

Il presente manuale d'uso contiene importanti informazioni di sicurezza e manutenzione, e fornisce istruzioni pratiche sull'uso del prodotto. Si consiglia di leggere attentamente il manuale e di tenerlo in un posto sicuro nel caso lo si debba utilizzare in seguito.





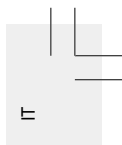
CARATTERISTICHE PRINCIPALI

OROLOGIO

SE212 – VIBRA Trainer Elite SE233 – VIBRA Trainer Elite Pro



1. Solo VIBRA Trainer Elite Pro - **L / MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione; per segnare un giro.
Solo VIBRA Trainer Elite - **MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione.
2. Display LCD.
3. **MODE**: Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione.
4. **ST / SP / +**: Per avviare / interrompere il timer; per aumentare un valore in modalità d'impostazione.
5. **☼ / ☾**: Per accendere la retroilluminazione per 3 secondi; per bloccare / sbloccare i tasti.
6. **SET**: Per accedere alla modalità d'impostazione; per selezionare un'altra opzione di impostazione; per visualizzare varie informazioni durante l'allenamento.



DISPLAY LCD



1. Sezione 1
2. Sezione 2
3. Sezione 3



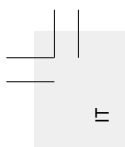
Sezione 1



1. **TTL:** Viene visualizzato il periodo di allenamento totale.
2. **WARM:** Il tempo di riscaldamento è visualizzato o in funzione.
3. **REST:** Il timer di recupero è visualizzato o in funzione
4. **TIMER:** Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO è visualizzato o in funzione.
5. **SPLIT:** Viene visualizzato e calcolato l'intervallo (solo VIBRA Trainer Elite Pro).
6. **🕒:** Il cronometro è visualizzato o in funzione.
7. **LAP:** Viene visualizzato il tempo del giro in esecuzione o la memoria dei giri (solo VIBRA Trainer Elite Pro).

5





Sezione 2

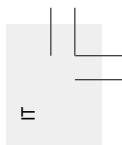



1. **Data:** MM:GG o GG:MM e giorni della settimana; tempo del cronometro.
2. 🕒 / 🕒: Ora dell'allarme 1 e 2; le onde indicano che l'allarme è attivato.
3. L: Questo cursore evidenzia l'allarme selezionato in modalità di visualizzazione dell'allarme.
4. **kcal:** Unità di misura delle calorie.
5. 🎵: Il tono dei tasti è disattivato
6. ☀️: La modalità illuminazione è attivata.
7. 🚫: Il blocco tasti è attivato.

Sezione 3



1. **Ora:** ore / minuti.
2. **AVG:** Viene visualizzato il battito cardiaco medio.
3. **MAX:** Viene visualizzato il battito cardiaco massimo.
4. **AM / PM:** Appare quando si usa l'orologio / allarme con formato di 12 ore.
5. ▲ / ▼: Lampeggiano in modalità Timer / Cronometro quando il battito cardiaco è sopra il limite massimo o sotto il limite minimo.
6. 🌊: L'allarme del battito cardiaco è impostato per vibrare.
7. (()): Il battito cardiaco è al di sopra o al di sotto del limite; l'allarme acustico è attivato.
8. ❤️: Lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco.
9. **Kg / lb:** Unità di misura del peso corporeo.



10. **% FAT:** Percentuale di grassi bruciati.
11. **cm:** Unità di misura dell'altezza.
12. **Yr:** Anno di nascita dell'utente.
13. **LAP:** Calcola i giri; visualizza il numero di giri il numero di giri (solo VIBRA Trainer Elite Pro).
14. **MEM:** Viene visualizzata la memoria del cronometro o del timer.
15. **VIBRO:** La batteria è troppo scarica per la funzione di vibrazione.
16. : Indica lo stato di carica della batteria.



OPERAZIONI PRELIMINATI

DISIMBALLO DELL'OROLOGIO

Quando si disimballa l'orologio VIBRA Trainer Elite / VIBRA Trainer Elite Pro, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro, in caso occorra in seguito trasportare il prodotto o riportarlo al negozio per interventi di manutenzione.

Contenuto della confezione:




- Orologio
- Fascia toracica per la misurazione del battito cardiaco
- Supporto per bicicletta
- Custodia per il trasporto
- 2 batterie al litio CR2032 - già installate

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

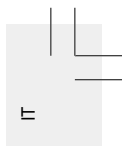
Premere un tasto qualsiasi per 2 secondi per attivare il display LCD.

BATTERIE

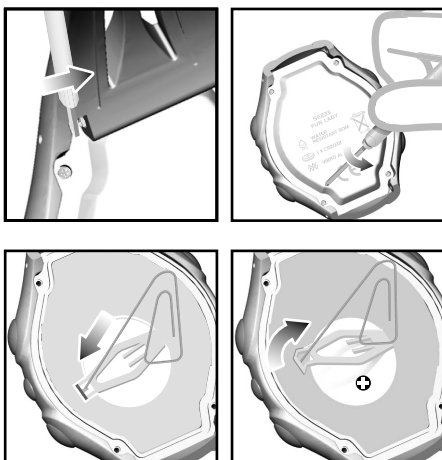
Il VIBRA Trainer Elite / VIBRA Trainer Elite Pro utilizza due batterie al litio CR2032, una per l'orologio ricevitore e l'altra per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Nella seguente tabella sono riportate le avvertenze relative allo stato della batteria.

ICONA RELATIVA AL BASSO STATO DI CARICA DELLA BATTERIA	DESCRIZIONE
	La batteria è troppo scarica per attivare la retroilluminazione.
VIBRO	La batteria è troppo scarica per attivare l'allarme a vibrazione.
	La batteria dell'orologio è scarica; l'allarme a vibrazione e la retroilluminazione non possono essere usati.
	La batteria della fascia toracica è troppo scarica per inviare un segnale all'orologio.

Di solito le batterie durano un anno. Si raccomanda di contattare un rivenditore specializzato o il nostro servizio clienti se si devono sostituire le batterie.

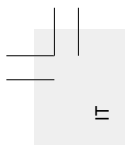


Per sostituire la batteria dell'orologio:

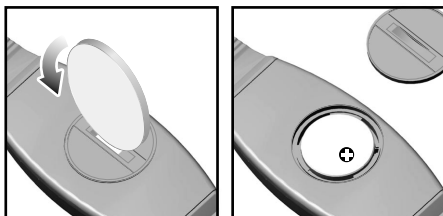


1. Rovesciare l'orologio in modo da vedere il retro.
2. Rimuovere il cinturino come mostrato sopra.
3. Con un piccolo cacciavite rimuovere le quattro viti che tengono il coperchio in posizione.
4. Rimuovere il coperchio.
5. Con un corpo smussato, agganciare e sollevare la clip.
6. Rimuovere la vecchia batteria.
7. Inserire la nuova batteria nell'apposito scomparto con polarità + rivolta verso l'alto.
8. Rimettere la clip della batteria.
9. Rimettere il coperchio e riavvitare le viti.






Per sostituire la batteria della fascia toracica:



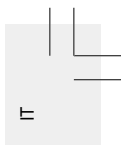
1. Individuare lo scomparto della batteria sul retro della fascia toracica.
2. Usare una moneta, come mostrato sopra, girare il coperchio dello scomparto batteria in senso antiorario fino a quando esce dalla sede.
3. Togliere il coperchio dello scomparto della batteria.
4. Rimuovere la vecchia batteria.
5. Inserire la nuova batteria con la polarità + rivolta verso l'alto.
6. Rimettere il coperchio dello scomparto della batteria girandolo in senso orario fin quando non ritorna in posizione.



IMPORTANTE

-  Le batterie devono essere gettate negli appositi contenitori localizzati nelle isole ecologiche sul territorio comunale.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Tenere quindi le batterie e l'articolo fuori dalla portata dei bambini. Se una batteria viene ingerita, richiedere immediatamente l'intervento medico.
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate, incendiate o mandate in corto circuito.



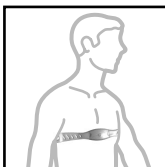


INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio. Per indossarla:

1. Inumidire i cuscinetti conduttori sulla parte interna della cintura con poche gocce d'acqua o un gel conduttore per assicurare il contatto.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per assicurare un segnale accurato del battito cardiaco, regolare la cintura fino a quando la stessa si sistema saldamente sotto i muscoli pettorali.



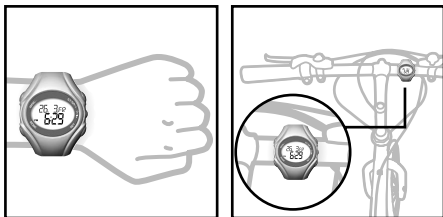
CONSIGLI

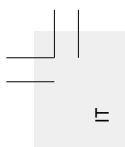
- La posizione della fascia toracica determina la sua prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo a una bici o a un altro attrezzo come mostrato di seguito.





SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco e l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di oltre 60 centimetri (25 pollici). Essi sono dotati del più avanzato sistema di codifica digitale che permette di ridurre le interferenze di segnale da parte dell'ambiente circostante, nonché di una tecnologia analogica. Per misurazioni più accurate usare il segnale di trasmissione digitale. Si deve passare al segnale di trasmissione analogico soltanto se ci si trova nella situazione descritta di seguito al punto 2. L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone:

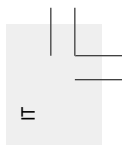
ICONA	DESCRIZIONE
✱ Il cuore esterno lampeggia	Ricerca del segnale
✱ Il cuore interno lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema digitale
✱ Il cuore lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema analogico
♥	Non è stato trovato alcun segnale analogico
♥	Non è stato trovato alcun segnale digitale


IMPORTANTE Se l'icona del cuore non appare sul display o non lampeggia poiché non è stato trovato alcun segnale, forzare la ricerca di un segnale. Leggere il capitolo "Ricerca del segnale".


In caso di segnale debole o se il segnale è disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere la situazione.

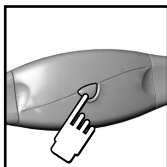
1. Il segnale è debole - il display dell'orologio mostra il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco rilevato:
 - Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
 - Regolare la posizione della fascia toracica.
 - Verificare che i cuscinetti di conduzione siano abbastanza inumiditi da assicurare il contatto.
 - Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
 - Forzare la ricerca di un segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").





2. L'attrezzatura ginnica non funziona con la fascia toracica e viene visualizzata l'icona  :

- La maggior parte dell'attrezzatura ginnica è compatibile con il sistema analogico . Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per alcuni secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Quindi forzare la ricerca del segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").



3. Interferenza da parte del monitor del battito cardiaco di un'altra persona - le misurazioni del battito cardiaco di quest'ultimo appaiono sul vostro orologio, oppure sul display dell'orologio appare il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco:

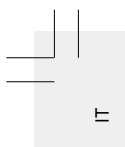
- Premere il pulsante sulla fascia toracica per permettere all'orologio di ricevere il segnale proveniente dalla fascia. Non tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica, poiché questo cambia la trasmissione del segnale da digitale ad analogica.
- Togliere la fascia toracica per una decina secondi per cambiare automaticamente l'identificativo utente. (L'orologio possiede 4 identificativi utenti. Quando l'orologio riceve il segnale dalla fascia toracica, comunicherà quale identificativo utente è selezionato. Soltanto i prodotti dotati di un sistema di codifica digitale sono in grado di identificare gli utenti).

4. Il segnale è bloccato - la misurazione del battito cardiaco sull'orologio lampeggia:

- Vi è troppa interferenza nell'ambiente circostante perché il monitor del battito cardiaco possa funzionare. Spostarsi in una zona dove la misurazione del battito cardiaco possa riprendere correttamente.

AVVERTENZA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus elettrici o tram, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da monitor, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza.





RICERCA DEL SEGNALE

Per forzare la ricerca di un segnale:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o la modalità di visualizzazione del cronometro.
2. Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi. Appairà l'icona * relativa alla ricerca del segnale con il cuore esterno lampeggiante per confermare che è in corso la ricerca del segnale.

La ricerca del segnale impiegherà circa 10 secondi. Se dopo 10 secondi l'icona del cuore non lampeggia, la ricerca del segnale non ha avuto esito ed è necessario forzare una nuova ricerca.

Leggere la tabella riportata nel capitolo "Segnale di Trasmissione" per maggiori informazioni in merito allo stato di ricezione del segnale.

IMPOSTAZIONE DEL TONO DEI TASTI / MODALITÀ ILLUMINAZIONE

È possibile impostare l'orologio in modo da avere:

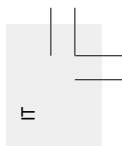
- Il tono dei tasti ("Beep") ATTIVATO o DISATTIVATO.



- La modalità illuminazione ATTIVATA o DISATTIVATA - leggere il capitolo "Attivazione della retroilluminazione".



- Il contrasto sullo schermo LCD – questa funzione è riservata ai futuri modelli.



Per impostare queste funzioni:


1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione dell'ora corrente.



2. Premere il tasto **SET** finché non si raggiunge la funzione che si desidera cambiare.
3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione.
4. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Quando la retroilluminazione è impostata su OFF (disattivata):

- Premere l'icona  per accendere la retroilluminazione per 3 secondi. Premere qualsiasi altro tasto mentre la retroilluminazione è attiva per aumentarne la durata di altri 3 secondi.

Quando la retroilluminazione è impostata su ON (attiva):

- Premere qualsiasi tasto per attivare la retroilluminazione e aumentarne la durata di 3 secondi

Per risparmiare energia, l'impostazione di retroilluminazione attiva viene disattivata dopo 2 ore.

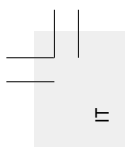
NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona relativa al basso stato di carica della batteria e tornerà alla normalità quando la stessa verrà sostituita.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Premere il tasto **MODE** per spostarsi tra le 5 modalità operative:

- Visualizzazione dell'ora corrente
- Allarme
- Profilo utente / Profilo di allenamento
- Timer - PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO
- Cronometro

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.



NOTA È possibile tenere in funzione il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o il cronometro mentre si utilizzano le altre modalità. L'icona della modalità in funzione lampeggerà fino a quando non si torna a quella modalità.

UTILIZZO DELL'OROLOGIO

Per impostazione di fabbrica, l'orologio VIBRA Trainer Elite / VIBRA Trainer Elite Pro visualizza l'ora corrente.

Per impostare l'ora corrente:

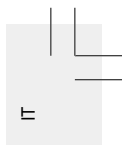
1. Premere il tasto **MODE** per passare alla visualizzazione dell'ora corrente.



2. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.



3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.



L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'ora corrente è:

- Formato dell'ora 12 / 24 ore
- Ore
- Minuti
- Anno
- Formato della data GG:MM o MM:GG
- Mese
- Giorno

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date ogni mese.

USO DELL'ALLARME

IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

L'orologio è dotato di 2 allarmi che possono essere impostati perché si attivino quotidianamente (Lun-Dom), nei giorni feriali (Lun-Ven) o nel fine settimana (Sab / Dom).

Per impostare l'allarme 1 o l'allarme 2:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.

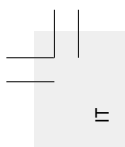


2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2 e il tasto **ST / SP / +** per attivare o disattivare l'allarme.
3. Tenere premuto il tasto **SET** per accedere alla modalità di impostazione per l'allarme scelto.



17





4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il punto 4 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
6. L'allarme sarà attivato automaticamente una volta terminata l'impostazione dell'ora dell'allarme.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'allarme:



- Selezione dell'allarme giornaliero, nei giorni feriali, nel fine settimana
- Ore
- Minuti

SPEGNERE LA SUONERIA DELL'ALLARME

Premere qualsiasi tasto per spegnere la suoneria dell'allarme. L'allarme si reimposterà automaticamente a meno che non venga disattivato.



ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELL'ALLARME

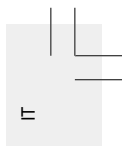
1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.
2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2.
3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per attivare  o disattivare  l'allarme selezionato.

PROFILO DI ALLENAMENTO

Per calcolare il proprio battito cardiaco minimo e massimo è necessario impostare il profilo di allenamento.

L'orologio VIBRA Trainer Elite supporta 1 profilo di allenamento, mentre l'orologio VIBRA Trainer Elite Pro supporta 3 diversi profili di allenamento.



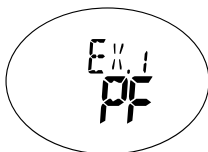


Ciascuna attività allena il corpo in maniera differente e permette di raggiungere una varietà di obiettivi per la propria forma fisica. Il profilo di allenamento può essere impostato in modo da adattarsi alle diverse attività fisiche. Ad esempio, se si corre, le impostazioni del profilo di allenamento saranno diverse da quelle che si usano se si intraprende un'attività di allenamento con i pesi.

Inoltre, il tempo necessario per il riscaldamento e per il completamento dell'allenamento varia. Per questa ragione è possibile cambiare il tempo del conto alla rovescia per il riscaldamento e per l'allenamento in modo da adattarsi alle esigenze dell'utente.

Per impostare il profilo di allenamento:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.

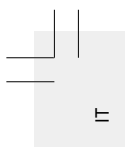


2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



3. Solo VIBRA Trainer Elite Pro - premere il tasto **SET** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento.
4. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.





5. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
6. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo di allenamento è:

- Zona di allenamento - da 0 a 2
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco
- Ripristino della modalità di vibrazione (appare solo quando lo stato di carica della batteria è basso, questa avvertenza permette di ripristinare la modalità di vibrazione o di **DISATTIVARLA** per risparmiare energia)
- Allarme del battito cardiaco
- Timer dell'allenamento - ore
- Timer dell'allenamento - minuti
- Timer del riscaldamento - impostato a 5, 10, 15 minuti per attivare il timer o a 0 minuti per disattivarlo.
- Timer del recupero - **ATTIVATO / DISATTIVATO** (solo **VIBRA Trainer Elite Pro**)



NOTA Una volta impostato il profilo di allenamento, il limite minimo e massimo del battito cardiaco verrà impostato automaticamente. È tuttavia possibile modificarlo manualmente se le impostazioni automatiche non soddisfano l'utente. Se si modifica la zona di allenamento, il limite minimo / massimo del battito cardiaco e il battito cardiaco massimo verranno automaticamente aggiornati.

ZONA DI ALLENAMENTO

Esistono 3 zone di allenamento:

ZONA DI ALLENAMENTO	ZONA DI ALLENAMENTO %	DESCRIZIONE	
0	Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello di allenamento meno intenso. È adatto per principianti e per coloro che desiderano rafforzare il sistema cardiovascolare.

20





E

ZONA DI ALLENAMENTO		ZONA DI ALLENAMENTO %	DESCRIZIONE
1	Esercizio aerobico	65-85%	Aumenta la forza e la resistenza. Lavora entro la capacità di assorbimento di ossigeno del corpo, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.
2	Esercizio aerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Lavora a livello della capacità di assorbimento dell'ossigeno da parte del corpo o al di sopra di questo livello, costruisce massa muscolare e non può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.

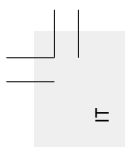
BATTITO CARDIACO MASSIMO / LIMITE MINIMO E MASSIMO

Prima di iniziare il programma di allenamento, per ottenere i massimi benefici per la salute, è importante conoscere il proprio:

- Battito cardiaco massimo (MHR)
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco




Per calcolare manualmente i limiti del proprio battito cardiaco, osservare le seguenti istruzioni:

MHR	LIMITE MINIMO	LIMITE MASSIMO
MHR = 220 - età	MHR x Zona di allenamento % minima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite minimo = MHR x 65%	MHR x Zona di allenamento % massima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite massimo = MHR x 78%



ALLARME DEL BATTITO CARDIACO

È possibile impostare l'allarme del battito cardiaco nel profilo di allenamento secondo le seguenti impostazioni:

ICONA	DESCRIZIONE
	Gli allarmi acustico e a vibrazione del battito cardiaco sono DISATTIVATI .
	È ATTIVO solo l'allarme acustico. <ul style="list-style-type: none">• Se viene emesso 1 beep: si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento.• Se vengono emessi 2 beep: si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento.
	È ATTIVO solo l'allarme a vibrazione.
	Gli allarmi acustico e a vibrazione sono ATTIVI .



Quando l'allarme del battito cardiaco è attivo, sul display appare una freccia lampeggiante verso il basso o verso l'alto che indica quale limite del battito cardiaco è stato superato.



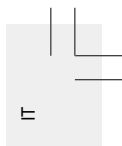
NOTA L'uso della funzione di vibrazione riduce la durata della batteria più velocemente dell'allarme acustico.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

PROFILO UTENTE

Per utilizzare al meglio l'orologio VIBRA Trainer Elite / VIBRA Trainer Elite Pro, impostare il proprio profilo utente prima dell'allenamento. Questo produrrà automaticamente un indice di allenamento e un indice di massa corporea (indice BMI – solo VIBRA Trainer Elite Pro). Questi calcoli e la percentuale di calorie consumate e di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.



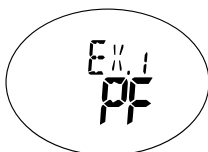


Per impostare il profilo utente:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.

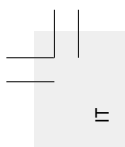


3. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.



4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.





L'ordine delle impostazioni del profilo utente è:

- Sesso
- Anno di nascita
- Mese di nascita
- Giorno di nascita
- Unità di misura del peso - libbre o kg
- Peso
- Unità di misura dell'altezza - piedi o metri
- Altezza
- Livello di attività - 0-2

Una volta completato il profilo utente, vengono automaticamente calcolati e visualizzati un indice di allenamento e un indice di massa corporea. Leggere il capitolo "Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea" per maggiori informazioni.

NOTA È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento.

NOTA È necessario impostare il profilo utente per poter utilizzare il conta calorie e grassi bruciati.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività dell'allenamento si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
0	Basso - Generalmente non si prende parte ad attività ricreative, sportive o non si fanno esercizi.
1	Medio - Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alta - Si prende parte attivamente e regolarmente a un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, bicicletta) o a un'intensa attività aerobica (come tennis, basket e calcio).

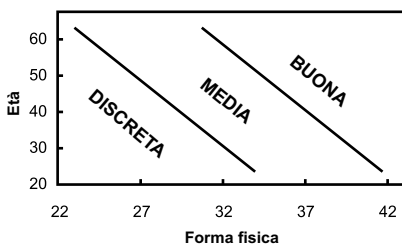
INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

INDICE DI ALLENAMENTO

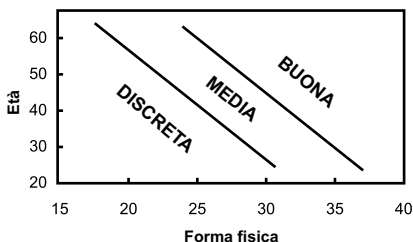
L'orologio VIBRA Trainer Elite e VIBRA Trainer Elite Pro genererà un indice di allenamento basato sul tipo di allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

FORMA FISICA PER GLI UOMINI



FORMA FISICA PER LE DONNE









IT

INDICE DI MASSA CORPOREA (SOLO VIBRA TRAINER ELITE PRO)

L'indice di massa corporea è la misura delle percentuali relative alla massa grassa e muscolare presente nel corpo umano.

INDICAZIONE SULLO STATO DI SALUTE	Indice BMI	DESCRIZIONE
Sottopeso 	Meno di 20,0	Il peso corporeo è al di sotto della media. Si consiglia di adottare un'alimentazione sana e regolare e fare esercizio fisico.
Raccomandato 	20,0 - 25,0	Lo stato di salute è al livello raccomandato. Seguire una dieta equilibrata e fare esercizio fisico per mantenere l'attuale livello di salute.
Sovrappeso 	25,1 - 29,9	Il peso corporeo è al di sopra del normale. Aumentare l'esercizio fisico e seguire una dieta per ridurre il rischio di malattie gravi.
Obeso 	30,0 o superiore	A questo livello, si è a rischio di malattie cardiache, pressione alta del sangue e altre patologie. Consultare il proprio medico per studiare un programma di dieta e di allenamento adeguato per migliorare il proprio stato di salute.

NOTA L'indice BMI non dovrebbe essere utilizzato come riferimento per calcolare i rischi di salute per i seguenti gruppi:



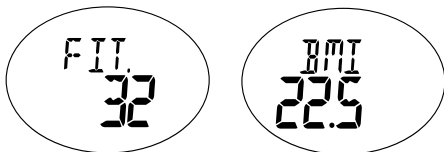
E

GRUPPO	RAGIONE
Bambini e adolescenti	I valori evidenziati relativi all'indice BMI si basano solo sul peso degli adulti.
Atleti e culturisti	L'indice BMI non distingue il grasso dai muscoli, quindi diventa inaccurato per persone dotate di un elevato volume muscolare.
Donne incinte o che allattano	Questo gruppo genera naturalmente elevate riserve di grasso per via della gravidanza o del periodo di allattamento.
Persone al di sopra dei 65 anni	Le riserve di grasso tendono naturalmente a essere più elevate nelle persone più anziane.

NOTA I dati relativi all'indice BMI sopra riportati si basano su un fisico medio caucasico.

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

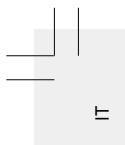
Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità utente. Quindi premere il tasto **MEM / -** per visualizzare l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea.



NOTA Se non è stato completato il profilo utente, questi non saranno visualizzati e sul display apparirà "-". Solo gli utenti di VIBRA Trainer Elite Pro otterranno una misurazione dell'indice BMI.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli di allenamento. Guiderà l'utente a partire da 5 minuti di riscaldamento (impostazione predefinita) fino alla fine del programma di allenamento. Oltre a monitorare il battito cardiaco e ad avvertire ogni volta che si esce dai limiti della zona di allenamento selezionata, il programma permette di verificare le calorie consumate e la percentuale di grassi bruciati.



USO DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO monitorizza le prestazioni dell'utente durante l'allenamento una volta inserito il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.

Per accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO:

1. Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del timer.

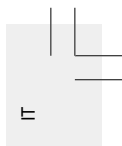


2. Solo Vibra Trainer Elite Pro - tenere premuto il tasto **SET**. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / -** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere il tasto **SET** per confermare ed accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.



3. Per avviare o interrompere il timer del conto alla rovescia per il riscaldamento, l'allenamento o il periodo di recupero (solo per Vibra Trainer Elite Pro) premere il tasto **ST / SP / +**. Una volta interrotto il conto alla rovescia, non è possibile ripristinare il timer a meno che non si tenga premuto il tasto **ST / SP / +** (leggere il punto 4 sotto). Alla fine del conto alla rovescia, verrà emesso un segnale acustico (beep).
 - 1 beep = tempo di riscaldamento completato.
 - 2 beep = tempo di allenamento completato.
 - 3 beep = tempo di recupero completato (solo VIBRA Trainer Elite Pro).
4. Per saltare un'impostazione del timer e passare a quella successiva, tenere premuto il tasto **ST / SP / +**.
5. Per impostare il timer:





OROLOGIO	ISTRUZIONE
VIBRA Trainer Elite Pro	Tenere premuto il tasto ST / SP / + quando il timer relativo al periodo dell'allenamento si ferma.
VIBRA Trainer Elite Pro; timer per il recupero non attivato	
VIBRA Trainer Elite Pro; timer per il recupero attivato	Tenere premuto il tasto ST / SP / + quando il timer relativo al periodo di recupero si ferma.

L'ordine delle impostazioni per la modalità di visualizzazione del timer è:

- Tempo di riscaldamento
 - Il riscaldamento non verrà visualizzato se è stato impostato "0" nel profilo di allenamento.
- Tempo di allenamento
 - Il tempo di allenamento è impostato nel profilo di allenamento.
- Tempo di recupero
 - Solo VIBRA Trainer Elite Pro - Quando il timer raggiunge lo "0", appare il battito cardiaco di recupero. Il tempo di recupero è impostato automaticamente a 3 minuti e non può essere modificato.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE IL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Durante il conto alla rovescia del tempo di riscaldamento, allenamento e recupero, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo restante per riscaldamento / allenamento / recupero con visualizzazione del battito cardiaco attuale

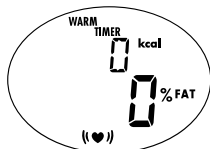


29





- Livello attuale di calorie consumate e grassi bruciati



- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale

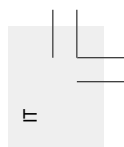


RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Una volta completato il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO premere il tasto **MEM** / - per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo
- Battito cardiaco di recupero / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

NOTA Non è possibile utilizzare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO se è in funzione il cronometro.



BATTITO CARDIACO DI RECUPERO (SOLO VIBRA TRAINER ELITE PRO)

Il battito cardiaco di recupero è un'ottima indicazione dello stato di salute cardiovascolare. Più velocemente il battito cardiaco recupera dopo l'allenamento, migliore è la forma fisica. L'orologio usa un metodo di recupero basato sul tempo, che controlla il battito cardiaco di recupero 3 minuti dopo l'allenamento.

Confrontare il proprio battito cardiaco di recupero tra le sessioni di allenamento per determinare l'effetto che l'allenamento sta avendo.

CRONOMETRO

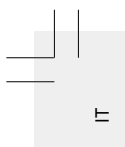
La funzione del cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri della durata dell'allenamento o quando si vuole misurare il tempo che si impiega per completare un esercizio o la prestazione. Grazie alla funzione cronometro, gli utenti di VIBRA Trainer Elite Pro possono inoltre calcolare i giri e l'intertempo.

Per trarre il massimo vantaggio dalla funzione cronometro completare il profilo utente e di allenamento. Se non si completa il profilo utente, non si è in grado di utilizzare la funzione di calcolo delle calorie consumate e dei grassi bruciati.

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del cronometro. È possibile eseguire le seguenti funzioni:

ATTIVITÀ	ISTRUZIONE
Avviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Mettere in pausa / riavviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Interrompere / azzerare il cronometro	Tenere premuto il tasto ST / SP / +
Memorizzare i giri (solo VIBRA Trainer Elite Pro)	Premere il tasto L / MEM / - mentre il cronometro è in funzione NOTA Si possono memorizzare fino a 99 giri / 99 ore, 59 minuti
Selezionare il profilo di allenamento per il cronometro (solo VIBRA Trainer Elite Pro)	Interrompere il cronometro. Tenere premuto il tasto SET per selezionare il profilo di allenamento necessario





NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec:1 / 100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE LA FUNZIONE CRONOMETRO / GIRI È IN USO

Mentre sono in uso le funzioni di cronometro e giri, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / intertempo e battito cardiaco attuale
- Tempo dei giri e battito cardiaco attuale (se attivato)
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale

NOTA L'intertempo e il tempo dei giri appaiono soltanto per VIBRA Trainer Elite Pro.

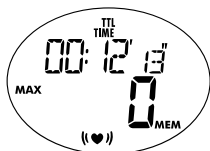
Se lo stato di carica della batteria è basso durante la memorizzazione dei giri, apparirà questa schermata e non sarà possibile memorizzare altri giri.

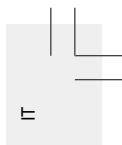


RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL CRONOMETRO O DEI GIRI

Per visualizzare i dati memorizzati del cronometro:

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.





3. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati del cronometro appariranno nel seguente ordine:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo
- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

Per visualizzare i dati memorizzati dei giri (solo VIBRA Trainer Elite Pro):

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **L / MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.

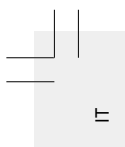


3. Premere il tasto **+ o -** per selezionare i giri (deve essere memorizzato almeno 1 giro).
4. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati dei giri appariranno nel seguente ordine:

- Tempo dei giri / numero di giri
- Tempo dei giri / battito cardiaco massimo
- Intertempo / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati - per giro
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco





- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

COME IL MONITOR DEL BATTITO CARDIACO AIUTA L'UTENTE

Il monitor del battito cardiaco è lo strumento più importante per controllare la salute cardiovascolare e un partner ideale per l'allenamento. Permette di vedere e monitorare i risultati. Questo aiuta a valutare le prestazioni precedenti, a massimizzare l'allenamento e ad adattare i futuri programmi di allenamento per raggiungere gli obiettivi prefissati in modo più sicuro ed efficace.

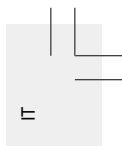
Quando ci si allena, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. In questo modo è possibile visualizzare il battito cardiaco e iniziare a monitorare la prestazione in base alle misurazioni del battito cardiaco. Migliorando la forma fisica, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Quindi, il sangue ricco di ossigeno viaggerà verso i muscoli. L'ossigeno viene usato come carburante e il sangue lascia i muscoli e ritorna al cuore e quindi ai polmoni per iniziare nuovamente il processo. Man mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Come risultato, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per trarre il massimo vantaggio dal programma di allenamento e garantire la massima sicurezza, osservare le seguenti istruzioni:

- Iniziare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, mantenersi in forma, migliorare la salute o partecipare a una competizione sportiva.
- Scegliere un'attività di allenamento che possa divertire e variare le attività di allenamento per tenere in esercizio diverse fasce muscolari.



- Iniziare lentamente e poi aumentare gradualmente l'allenamento via via che la forma fisica migliora. Allenarsi regolarmente. Per mantenere un sistema cardiovascolare sano, si raccomandano 20-30 minuti tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Dopo l'allenamento misurare le pulsazioni. Ripetere la procedura dopo 3 minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare uno strenuo programma di allenamento.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Per assicurarsi il massimo vantaggio dall'uso di questo prodotto, osservare le seguenti istruzioni:

- Pulire l'orologio e la fascia toracica con cura dopo ogni allenamento. Non conservare mai i prodotti ancora bagnati.
- Usare un panno morbido, leggermente inumidito. Non usare prodotti per la pulizia abrasivi o corrosivi, poiché possono creare danni.
- Evitare di premere i pulsanti con dita bagnate, sotto l'acqua o sotto un acquazzone, perché l'acqua potrebbe penetrare nel circuito elettrico.
- Non piegare né allungare il trasmettitore della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, sbalzi eccessivi di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto alla luce diretta del sole per lunghi periodi di tempo. Questo trattamento può provocare il malfunzionamento.
- Non manipolare i componenti interni. Questo invaliderà la garanzia del prodotto e può causare danni. L'unità principale non contiene parti di cui l'utente può eseguire la manutenzione.
- Non urtare l'orologio e il display LCD con oggetti duri poiché potrebbero danneggiarli.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Sostituire le batterie esaurite con batterie del tipo specificato nel presente manuale.










IT

ATTIVITÀ IN ACQUA O ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua. Anche la fascia toracica è resistente all'acqua, ma non dovrebbe essere usata per attività subacquee, poiché la trasmissione del battito cardiaco non è possibile sott'acqua. Consultare la tabella per le norme di utilizzo.

					
	SPRUZZI DI ACQUA PIOVANA, ECC.	USO IN DOCCIA (SOLO CON ACQUA TIEPIDA/FREDDA)	BREVI NUOTATE/ACQUA BASSA	IMMERSIONI A BASSA PROFONDITÀ /SURF/ SPORT ACQUATICI	NUOTO IN SUPERFICIE CON BOCCAGLIO/IMMERSIONI PROFONDE
50m / 165ft	SI	SI	SI	NO	NO

Quando si utilizza l'orologio per sport acquatici o attività all'aperto, osservare le seguenti indicazioni:

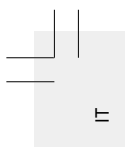
- Non premere i tasti sott'acqua o con le mani bagnate.
- Dopo l'uso, risciacquare l'orologio con acqua e sapone neutro.
- Non utilizzare in acqua calda.

SUGGERIMENTI PER TENERE L'OROLOGIO IN ORDINE

Per mantenere l'impermeabilità dell'orologio, evitare agenti chimici (benzina, cloro, profumi, alcol, spray per capelli, ecc.). Risciacquare dopo l'uso, ridurre l'esposizione al calore. Eseguire la manutenzione dell'orologio una volta all'anno presso un centro di manutenzione specializzato.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
CLOCK	
Formato dell'ora	12 ore / 24 ore
Formato della data	GG / MM o MM / GG
Formato dell'anno	2001-2050 (calendario automatico)
Allarmi	Allarmi 1 e 2 con impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana
CRONOMETRO	
Timer	99:59:59 (ore:min:sec)
Risoluzione	1 / 100sec
Contatore dei giri	99 giri o 99:59:59 (ore:min:sec) (Solo VIBRA Trainer Elite Pro)
PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	
Timer del riscaldamento	Impostato a 5, 10, 15 o 0 minuti
Timer dell'allenamento	99:59:00 (ore:min:sec)
Timer del recupero	Tempo fissato di 3 minuti (solo VIBRA Trainer Elite Pro)
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Allarme del battito cardiaco (HR)	A vibrazione / acustico / visivo
Campo di misurazione di HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo delle calorie	0-9,999 kcal
Calcolo della % di grassi bruciati	0-99%
TRASMISSIONE	
Raggio	Oltre 60 cm (25 pollici) - può diminuire con le batterie scariche

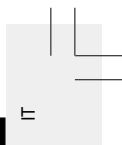


TIPO	DESCRIZIONE
RESISTENZA ALL'ACQUA	
Orologio	50 metri (non attivando i tasti)
Fascia toracica	A prova di spruzzi
ALIMENTAZIONE	
Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO	
Temperatura di funzionamento	da 5°C a 40 °C (da 41 °F a 104 °F)
Temperatura a riposo	da -20 °C a 70 °C (da -4 °F a 158 °F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere attentamente queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il rivenditore o il nostro servizio di assistenza clienti se il prodotto ha bisogno di manutenzione.
- Non toccare il circuito elettrico esposto poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o altre attrezzature.
- Non sottoporre il prodotto a urti o colpi.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se lo strumento non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Quando si elimina questo prodotto, rispettare la normativa locale in materia di smaltimento.



INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, il lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.com

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www2.oregonscientific.com/service/support oppure chiamare al 949-608-2848 (numero valido esclusivamente per gli USA). Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

