



PE-109

Modo di uso



1. Pronto al funzionamento in sole tre mosse!

Accertarsi prima di tutto di aver attivato la batteria (vedere il capitolo 5)



- 1) Premere il tasto "MODE" finché sul display non appaiono la scritta "STEP" e l'ora.



- 2) Tenere premuto il tasto "RESET" finché l'indicazione superiore del numero di passi non raggiunge lo zero (tenere premuto per almeno 4 secondi).
- 3) Fissare il PE-109 con la clip in vita o alla cintura dei pantaloni, davanti al corpo all'altezza del fianco oppure collocarlo in una delle tasche anteriori dei pantaloni.

-> e adesso si può partire!

Dal display è possibile rilevare il numero di passi, nella riga superiore, mentre la riga inferiore indica l'ora attuale (non ancora impostata).

Per ulteriori informazioni sull'apparecchio e sulle impostazioni leggere le istruzioni per l'uso.

2. Introduzione

Il contapassi PE109 è in grado di effettuare misurazioni in qualsiasi posizione, grazie al sensore di movimento digitale triassiale. Il contapassi digitale è uno strumento di precisione per il controllo personale dei passi effettuati passeggiando, camminando o correndo. Inoltre, offre anche la possibilità di usufruire di altre funzioni facoltative.

Il concetto principale di un contapassi è comunicare all'utente quanti passi compie al giorno, motivandolo a condurre uno stile di vita sano con maggior movimento.

Un proverbio popolare asiatico dice: "Chi compie mille passi al giorno, vive cent'anni".

Purtroppo non è così semplice, tuttavia si consiglia di provare ad aumentare di **3000 passi al giorno** il proprio andamento quotidiano, ad esempio effettuando volontariamente una passeggiata serale a passo sostenuto. Si noterà che la ripetizione giornaliera dell'esercizio comporta molti benefici alla salute ed è anche divertente.

Il contapassi può essere uno strumento utile nel controllo dei propri allenamenti. Un'ulteriore possibilità consiste nel coinvolgere il battito cardiaco. A questo scopo Irox offre una serie di orologi con cardiofrequenzimetro (www.irox.com), ad esempio il modello Irox Phan X2.

Le principali funzioni del contapassi PE109 sono descritte qui di seguito, mentre il loro funzionamento è descritto dettagliatamente alle pagine seguenti:

- Contare i passi (fino a max. 99,999 passi). Inserire i tuoi dati personali (peso corporeo, lunghezza dei passi, traguardo giornaliero del numero di passi e indicazione oraria 12/24 ore)
- Distanza percorsa (KM o MILE)
- Calorie consumate (KCAL)
- Tempo di attività - Misurazione in minuti del tempo durante la camminata
- memorizzazione automatica di tutte le misurazioni totalizzato degli ultimi 7 giorni
- totalizzatore di tutte le misurazioni (numero di passi, distanza, consumo di kcal, tempo in movimento)

Il contapassi PE109 è dotato di 3 tasti:

- MODE – selezione della modalità di funzionamento (in impostazione come tasto –)
- SET – Per effettuare le impostazioni
- RESET – per ripristinare le indicazioni visualizzate (in impostazione come tasto +)

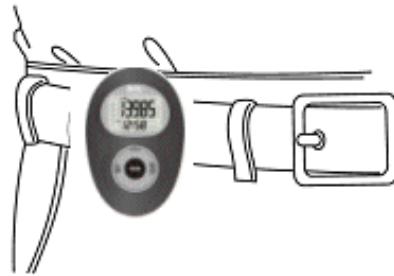
Per ulteriori dettagli si prega di consultare le istruzioni.

**Accertarsi di aver attivato la batteria
(vedere il capitolo 5)**

3. Posizione corretta del contapassi

Il contapassi PE109 è dotato di un sensore di movimento digitale 3D che, in linea di massima, misura qualsiasi movimento, indipendentemente dalla posizione dell'apparecchio, dunque anche i passi compiuti. Poiché ogni persona si muove diversamente, si consiglia di posizionare il contapassi PE109 al corpo come segue:

- fissarlo saldamente alla cintura dei pantaloni con l'apposita clip;
- posizione alla cintura: in linea con l'ipotetica piega dei pantaloni, ossia circa in mezzo tra l'anca e il centro del busto.



In determinati casi sono possibili anche altre posizioni, ad esempio in borsa, nella tasca del cappotto o sul corpo in altre posizioni. Occorre tuttavia assicurarsi che l'apparecchio conti i passi correttamente, per poi individuare l'applicazione più adatta alla propria persona.

Non portare mai il contapassi:

- > nella tasca posteriore dei jeans/calzoni
- > troppo allentato, per non farlo oscillare con i movimenti del corpo

Alcune situazioni o andature possono compromettere la precisione del contapassi.

Tra queste si citano ad esempio le seguenti:

- Il contapassi oscilla eccessivamente al corpo, misurando così ulteriori passi, in realtà non compiuti.
- Problemi possono presentarsi anche trascinando i piedi, indossando sandali o scarpe con suola morbida. Un'andatura troppo lenta e rilassata può compromettere la corretta misurazione.
- A bordo di un veicolo che causa vibrazioni (bicicletta, automobile, treno, autobus ecc.).
- Sedendosi, alzandosi o muovendosi sul posto.
- Ogni movimento può essere interpretato come passo, ciò significa anche la rimozione del contapassi viene registrata come passo. Pertanto, occorre innanzitutto indossare il contapassi e poi azzerarlo.
- Il contapassi misura i movimenti di chi lo indossa. È possibile che tali movimenti non siano sempre omogenei, quindi può manifestarsi una determinata differenza tra il conteggio del contapassi e un conteggio pratico, effettuato dall'utente durante la camminata. Non è il caso di lasciarsi ingannare: un certo margine d'errore (+/- 10%) è assolutamente normale e solitamente viene compensato nell'arco della giornata. Importante: nonostante il margine d'errore, è possibile controllare efficacemente e documentare l'esercizio fisico personale. Poco importa se i passi sono 5000 o 5300; l'importante è fare movimento volontariamente, in modo sufficiente e sano!

Importante ! Primi passi

Il contapassi inizia a contare a partire dal decimo passo in poi. In altre parole, facendo due passi e sedendosi nuovamente, il contapassi non rileva alcun passo. Ma se ci si alza e si cammina per oltre 10 passi, il contapassi inizia a contare a partire dal decimo passo. In tal modo, nessun passo viene tralasciato.

4. Selezione di una funzione (MODE)

Premere ripetutamente il tasto "MODE" fino a raggiungere la funzione desiderata. Sono disponibili le seguenti funzioni (in alto sul display compare il breve testo mostrato qui tra parentesi):

L'ora appare sempre in basso nel display - ad eccezione della modalità memoria dati 7 giorni!

- **Contapassi (STEP)**
- **Distanza percorsa (KM o MILE)**
- **Calorie consumate (KCAL)**
- **Tempo di attività - Misurazione in minuti (MIN) del tempo durante la camminata**
- **Memoria dati 7 giorni (STEP) – in basso al posto dell'ora è visualizzato -1 DAYS RECORD**
- **Totalizzatore di tutte le misurazioni (TOTAL STEP)**

Dopo "TOTAL STEP" è riproposta la prima funzione "STEP".

Dopo aver raggiunto la funzione desiderata è possibile utilizzare l'apparecchio come descritto qui sotto.

Attenzione! L'apparecchio entra in modalità risparmio batteria se non viene premuto alcun tasto per oltre 3 minuti o in assenza di movimento. Il display viene disattivato. Tutte le funzioni continuano in background. Per riattivare il display è sufficiente muovere l'apparecchio o premere un tasto.

4.1 La funzione STEP (contapassi)

Con impostazione dell'ora e dei dati personali

Il PE-109 serve anche come orologio al quarzo. L'ora può essere impostata assieme ai dati personali. Per sfruttare le ulteriori funzioni **del PE-109**, occorre inserire i propri dati personali. Da questi dati si calcolano poi le seguenti indicazioni:

- distanza
- consumo energetico in calorie
- indicazione grafica dei passi effettuati rispetto al traguardo giornaliero (con incrementi del 10%)

Si prega di osservare quanto segue!

- La corretta impostazione dell'ora è importante per poter usare correttamente la funzione di memoria. A mezzanotte tutti i dati del giorno vengono salvati automaticamente in memoria e la registrazione per il giorno successivo parte nuovamente da zero.
- Alcune indicazioni (distanza, kcal, traguardo previsto) richiedono l'inserimento dei dati personali.

Regolazione

Tenere premuto il tasto **SET** in modalità **STEP** (circa 4 secondi) finché nella posizione dell'indicazione dell'ora non inizia a lampeggiare "24Hr", con a destra indicato in piccolo **SETUP**. Con i tasti **MODE** e **RESET** è possibile modificare le impostazioni, con il tasto **SET** si passa all'impostazione successiva.

Procedura delle possibilità d'impostazione (il relativo segmento da impostare lampeggia):

indicazione oraria 24/12 ore ---> impostazione ore ----> impostazione minuti ---> unità di misura della lunghezza dei passi cm/pollici (da cui deriva l'impostazione del peso corporeo in kg o libbre) ----> lunghezza dei passi nell'unità impostata (30-213cm / 12-84 pollici) ---> peso corporeo (20-220kg / 50-500LB) ---> traguardo giornaliero del numero di passi (100-99000 passi impostabili in intervalli di 100 o 1000 passi)
Al completamento dell'ultima impostazione, ossia il traguardo giornaliero dei passi, il processo d'impostazione si conclude premendo ancora una volta il tasto **SET** e l'apparecchio torna alla **visualizzazione dell'ora**.

Attenzione! Non premendo alcun tasto per più di 10 secondi nella modalità d'impostazione, le impostazioni effettuate vengono applicate e la modalità di regolazione si chiude automaticamente.

Misurazione della lunghezza del passo

Per determinare la lunghezza del passo, procedere come segue:

- camminare (Walking): camminare per 10 passi con la propria andatura normale, misurare la distanza percorsa e dividerla per dieci.

Esempio:

la distanza misurata è pari a 6,2 metri. $6,2 \text{ m} / 10$ (numero passi) = 0,62 m (impostazione lunghezza passo WALK: 62 cm).

- correre (Jogging): in questo caso si consiglia di correre per almeno 50 passi e di considerare poi la distanza percorsa nel calcolo.

Contapassi

Iniziando a camminare (vedere al capitolo 3 l'argomento "Importante!") i passi compiuti vengono sommati e visualizzati.

La distanza, le kcal e il tempo di movimento sono conteggiati automaticamente (vedere il capitolo 4.2 – 4.4)

Ripristino (RESET) dei dati misurati

Premere il tasto RESET per almeno 4 secondi. Tutti i dati delle misurazioni attuali saranno cancellati (Cap. 4.1 – 4.4: passi, distanza, kcal, tempo di movimento). Questo RESET può essere eseguito in tutte queste funzioni. I dati di questa misurazione cancellata restano tuttavia nel contatore TOTAL STEP!

Attenzione! Eseguendo il RESET nella modalità TOTAL STEP (cap. 4.6), **tutti** i dati delle misurazioni nel PE109, compresa la memoria giornaliera, saranno azzerati.

4.2 La funzione KM **Distanza percorsa**

In questa funzione viene calcolata la distanza percorsa sulla base del numero di passi e della lunghezza dei passi definita.

L'azzeramento di questo dato avviene assieme all'azzeramento del contapassi.

4.3 La funzione KCAL **Calorie consumate**

Le calorie bruciate durante la misurazione attuale.

Si prega di osservare quanto segue: 100g di cioccolata hanno un apporto calorico di circa 500 kcal!

L'azzeramento di questo dato avviene assieme all'azzeramento del contapassi.

4.4 La funzione ACTIVITY TIMER (MIN) **Timer di movimento - Misurazione del tempo durante la camminata, in minuti**

Questo timer indica il tempo trascorso in movimento. In altre parole, appena il contapassi rileva un movimento, viene avviato il timer. In tal modo è possibile verificare a colpo d'occhio quanto tempo è stato impiegato per il numero di passi compiuti. L'azzeramento di questo tempo avviene assieme all'azzeramento del contapassi.

4.5 La funzione MEMORIA DATI (Memory Mode) **Memoria dati 7 giorni (STEP) – in basso al posto dell'ora è visualizzato -1 DAYS RECORD**

A mezzanotte, il PE109 salva sempre automaticamente i dati giornalieri accumulati (cap. da 4.1 a 4.4) del giorno trascorso.

Selezione del giorno: con il tasto RESET ("-1" è ieri, "-2" è l'altro ieri ecc.)

Selezione dei dati di misurazione: con il tasto SET

Se la memoria è vuota, appare "zero".

I dati della memoria non possono essere cancellati singolarmente. È possibile solo una cancellazione complessiva nella modalità TOTAL STEP.

4.6 La funzione TOTAL STEP

Totalizzatore di tutte le misurazioni (TOTAL STEP)

Qui sono contenuti i dati di misurazione sommati dall'ultimo RESET completo.

Selezione dei dati di misurazione: con il tasto SET

Ripristino completo (RESET) dei dati misurati

Premere il tasto RESET per almeno 4 secondi. **Tutti** i dati di misurazione sono cancellati, compresa la memoria giornaliera!

5. Sostituzione della batteria / Attivazione della batteria

- Il coperchio del vano batteria si trova sul retro dell'apparecchio. Il vano della batteria può essere aperto con una moneta (ruotare in senso antiorario, come indicato dalla freccia, in direzione "OPEN").

- In caso di nuovo apparecchio, aprire il vano della batteria e rimuovere la striscia isolante.

In caso di apparecchio in funzione con una batteria scarica, sostituire la vecchia batteria con una nuova del tipo CR2032 (3V).

Fare sempre attenzione alla polarità (il polo positivo è rivolto verso l'alto, quindi visibile dall'esterno inserendo le batterie)!



- Richiudere il vano della batteria (riporre il coperchio e ruotare leggermente in senso orario). I due punti (a sinistra sul coperchio accanto a "OPEN" e sulla cassa dell'apparecchio) devono risultare affiancati, come nell'immagine qui sopra.

6. Manutenzione del contapassi

- Non esporre l'apparecchio a temperature estreme o direttamente al sole per un lungo periodo.
- Evitare urti violenti o colpi di qualunque tipo all'apparecchio.

- Per la pulizia utilizzare un panno morbido, inumidito con acqua e un detergente delicato. Non utilizzare MAI sostanze volatili, come benzolo, diluenti, detergenti spray e simili.
- Quando non è in uso, riporre il contapassi in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini.
- Quando la sveglia viene attivata a temperature estremamente basse, può accadere che il display non sia più leggibile. Appena il contapassi si trova in un ambiente più caldo, riprenderà a funzionare correttamente.
- Conservare accuratamente le istruzioni per l'uso e l'ulteriore documentazione contenuta nella confezione, per poterla consultare anche successivamente.

7. Assistenza

Quest'apparecchio è un nuovo prodotto di Irox Development Technology. Tutte le indicazioni sono state effettuate e verificate rispetto ad un apparecchio perfettamente funzionante. È possibile che subentrino modifiche e miglioramenti all'apparecchio, non inclusi nella presente documentazione, per motivi legati alle esigenze di stampa. In caso di incongruenze o indicazioni incomplete, che rendono difficoltoso l'uso o il funzionamento dell'apparecchio, è possibile scaricare gratuitamente in ogni momento le ultime istruzioni aggiornate dal sito www.irox.com.

© Irox Development Technology