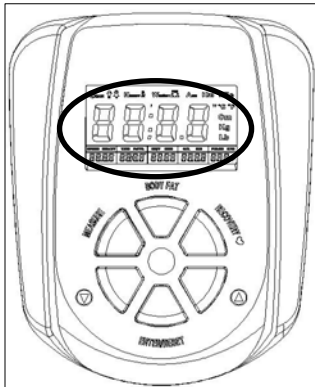




Display del computer



SPEED

Velocità in km o miglia all'ora

TIME

Tempo di allenamento

DIST

Km totali percorsi durante le diverse unità di allenamento fino a 99.9

CAL

Consumo calorico

FAT %

Grasso corporeo in %

BMR (Basal Metabolic Rate)

Metabolismo basale

BMI (Body Mass Index)

Indice di massa corporea

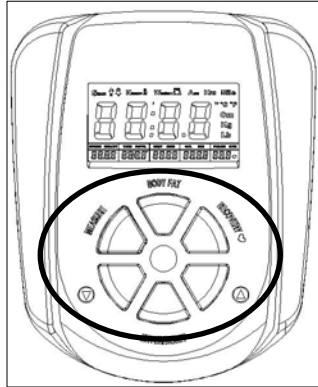
PULSE

Frequenza cardiaca

PRM

Frequenza del passo

Tasti del computer



MEASURE

Tasto di funzione (visualizzazione di BMI/BMR e FAT%)

BODY FAT

Tasto di funzione (dati dell'utente)

RECOVERY

Tasto di funzione (misurazione della fase di recupero)

ENTER/RESET

Tasto di funzione (conferma, reimpostazione (**Reset**) del display)



Aumentare i valori (avanti nell'area di visualizzazione)



Diminuire i valori (indietro nell'area di visualizzazione)

Regolazione dell'orologio

Il computer si trova in modalità riposo (visualizzazione dell'ora e della temperatura ambiente)

1. Premere brevemente il tasto ENTER
2. Con i tasti e regolare l'ora e confermare premendo SET
3. Con i tasti e regolare i minuti e confermare premendo SET

Impostazione dei dati dell'utente

1. Premere il tasto BODYFAT
2. Con i tasti e selezionare il proprio sesso e confermare la selezione premendo ENTER
3. Con i tasti e inserire la propria età e confermare premendo ENTER
4. Con i tasti e inserire la propria altezza e confermare premendo ENTER
5. Con i tasti e inserire il proprio peso corporeo e confermare premendo ENTER

Tenere il tasto ENTER/RESET premuto per 2 secondi per abbandonare l'area dati utente.

Tenere i tasti e premuti contemporaneamente per 2 secondi per riavviare l'impostazione dei dati (reset).

Inizio dell'allenamento

1. Premere il tasto ENTER
2. Con i tasti ⏪ e ⏩ inserire la durata dell'allenamento auspicata e confermare premendo ENTER
3. Con i tasti ⏪ e ⏩ inserire la lunghezza del percorso auspicata e confermare premendo ENTER
4. Con i tasti ⏪ e ⏩ inserire il consumo calorico auspicato e confermare premendo ENTER
5. Iniziare l'allenamento

Tenere i tasti ⏪ e ⏩ premuti contemporaneamente per 2 secondi per riavviare l'impostazione dei dati (reset).

Misurazione della fase di recupero

1. Al termine dell'allenamento premere il tasto RECOVERY
2. Il sistema elettronico misura le vostre pulsazioni per 60 secondi e
3. visualizza sul display la vostra zona fitness, p.e. F 3.0

F 1.0	+++	F 4.0	-
F 2.0	++	F 5.0	--
F 3.0	+	F 6.0	---

Tenere il tasto ENTER/RESET premuto per 2 secondi per abbandonare l'area recupero.

Se all'inizio o alla fine dei 60 secondi sul display non risulta registrata alcuna misurazione delle pulsazioni, il display visualizza la segnalazione di errore E

Valori relativi allo stato di salute

4. Premere il tasto MEASURE.
5. Il sistema elettronico misura le vostre pulsazioni per 60 secondi e
6. Visualizza sul display il vostro indice di massa corporea **BMI**, il vostro metabolismo basale **BMR** e la percentuale di grasso **FAT%**.

Attenzione: questi valori vengono calcolati mediante formule empiriche sulla base dei dati dell'utente e fungono unicamente da punto di riferimento. Per valutazioni individuali precise, s'invita a rivolgersi al proprio medico curante.

Tenere il tasto ENTER/RESET premuto per 2 secondi per abbandonare l'area salute.

Se all'inizio o alla fine dei 60 secondi sul display non risulta registrata alcuna misurazione delle pulsazioni, il display visualizza la segnalazione di errore Err

Indicazioni

1. Modalità riposo

Dopo circa 4 minuti dalla fine dell'allenamento, l'apparecchio passa alla modalità riposo, con visualizzazione sul display dell'ora e della temperatura ambiente

2. Segnalazione di errore E

Se la velocità supera i 999.9 km/ora appare la segnalazione di errore E (error)

3. Segnalazione di errore Err

Se durante la misurazione della fase di recupero o durante la funzione BodyFat per 20 secondi non vengono registrate le pulsazioni, appare la segnalazione di errore Err (error)



2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE
0848 84 0848

Sostituzione delle pile

Allorché il segnale del display risulta debole o assente, è necessario sostituire le pile. Il computer è provvisto di 2 pile. Procedere alla sostituzione nel seguente modo:

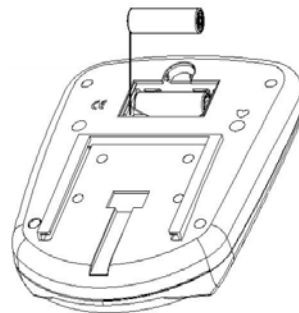
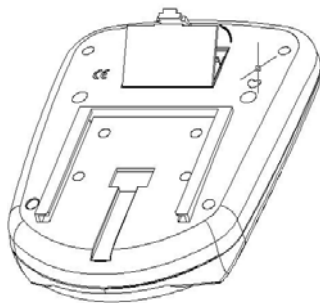
- Rimuovere il coperchio del vano pile e sostituire le vecchie pile con due nuove di tipo AA 1,5V.
- Prima di inserire le nuove pile, osservare la polarità sul fondo dell'apposito vano.
- Se, riaccendendo l'apparecchio, appare una segnalazione di errore, esercitare una breve pressione sulle stesse.



Attenzione: le pile usate non rientrano nelle disposizioni di garanzia.

Le pile usate non vanno gettate insieme ai rifiuti.

Fornite il vostro contributo a favore della protezione dell'ambiente e riconsegnate le pile scariche al vostro rivenditore o negli appositi centri di raccolta comunali, che provvederanno a smaltirle o a riciclarle in maniera ecologicamente idonea.



Istruzioni per un allenamento corretto

Sicurezza

Prima di iniziare l'allenamento, assicuratevi presso il vostro medico di avere le condizioni fisiche e di salute idonee per farlo. Il referto medico dovrebbe fungere da base per la definizione del programma d'allenamento. Un allenamento sbagliato o eccessivo può compromettere lo stato di salute. Questo apparecchio è stato concepito appositamente per sportivi dilettanti e si presta ottimamente per allenare il sistema cardiocircolatorio.

Intensità dell'allenamento

Allenandosi con la cyclette o con l'ellittica, l'intensità dell'allenamento viene regolata da un lato in base alla frequenza del passo o di pedalata, dall'altro in base alla resistenza. L'utente definisce la resistenza regolando la forza frenante sulla canna dello sterzo. È necessario non sovraccaricarsi troppo in termini di resistenza nonché evitare sollecitazioni eccessive. Un allenamento sbagliato o eccessivo può comportare danni alla salute. Durante l'allenamento verificate se l'intensità è stata regolata correttamente sulla base della vostra frequenza cardiaca.

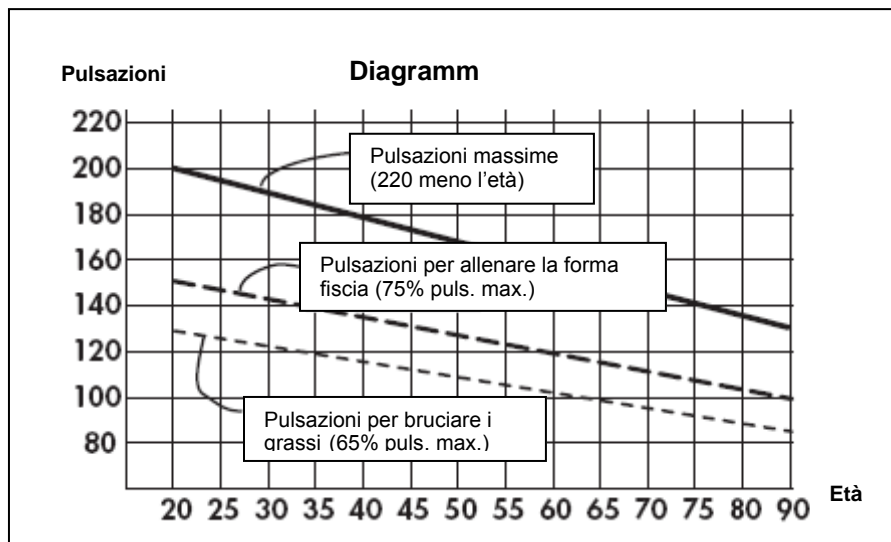
Valori di riferimento per un allenamento di resistenza

Pulsazioni massime: ossia il raggiungimento delle pulsazioni individuali massime con massimo sforzo. La frequenza cardiaca massima raggiungibile dipende dall'età. Qui si applica la formula empirica secondo cui la frequenza massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni -> $220 - 50 = 170$ pulsazioni/minuto.

Intensità dello sforzo

Pulsazioni sotto sforzo: l'intensità ottimale dello sforzo è quella che si ottiene raggiungendo il 65–75% (cfr. diagramma) delle pulsazioni massime. A seconda dell'età il valore cambia.



Questi suggerimenti valgono unicamente per persone sane e non per persone affette da disturbi cardiocircolatori. !

Entità dello sforzo

I principianti devono aumentare l'entità dello sforzo gradualmente. Le prime unità di allenamento dovrebbero essere relativamente brevi e prevedere numerosi intervalli.