



PE108

**Modo di uso**

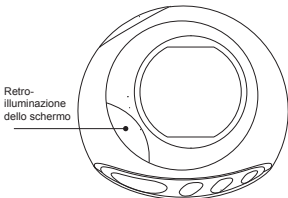


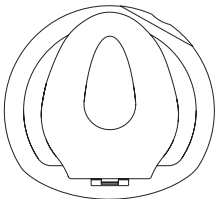
## INDICE

<b>A.</b>	Caratteristiche	I-4
<b>B.</b>	Cambiare modo di funzionamento	I-8
<b>C.</b>	Utilizzare il modo Tempo	I-9
<b>D.</b>	Utilizzare il contapassi	I-10
<b>E.</b>	Portare il contapassi	I-13
<b>F.</b>	Regolare l'obiettivo per i passi	I-14
<b>G.</b>	Utilizzare la sveglia	I-16
<b>H.</b>	Utilizzare il cronometro	I-18
<b>I.</b>	Cambiare le batterie	I-19
<b>J.</b>	Manutenzione del contapassi	I-20

## A. CARATTERISTICHE

Il contapassi digitale PE108 è uno strumento molto preciso ed affidabile, il quale può essere utilizzato sia quando uno cammina che quando uno corre.





**Dietro**



**S1** (mode)

**S2** (str / stp / +)

**S4**  
(clear / set)

**S3** (reset stw / -)

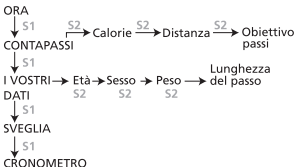
Le caratteristiche compongono:

- Caratteristiche di base: ora esatta, contapassi, i Vostri dati personali, sveglia, cronometro
- Il modo di funzionamento Passo comporta 4 modi subordinati: calorie, distanza, timer e obiettivo del numero dei passi.
- Il contapassi può calcolare fino a 999.999 passi.
- Il consumo calorico può essere indicato fino ad un valore di 999,9 Kcal e ciò con una precisione di 0,1 Kcal.
- Durante il Vostro training, il Timer calcola automaticamente i secondi passati. La durata massima di questa misura è di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- La distanza percorsa può essere indicata fino ad un valore di 9999,9 chilometri (o miglia) e ciò con una precisione di 0,1 chilometri (o miglia).
- Il numero dei passi da realizzare può essere registrato con un valore da 1 passo fino a 999.999 passi.

- Il modo di funzionamento Dati dispone di 4 modi subordinati: età, sesso peso del corpo, lunghezza del passo.
- Per l'indicazione dell'ora esatta, si può scegliere il formato da 12 ore o quello da 24 ore. Calendario automatico dal 2004 al 2029.
- Cronometro con una precisione di un centesimo di secondo con delle misure fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.

## B. CAMBIARE MODO DI FUNZIONAMENTO

### CAMBIARE MODO DI FUNZIONAMENTO





## C. UTILIZZARE IL MODO TEMPO



- Per introdurre il TEMPO, premete S1 per entrare nel modo di funzionamento TEMPO. Nello schermo appare durante mezzo secondo il testo "TIME" (ORA).
- Tenete premuto il S4 per due secondi. Così entrate nel modo di funzionamento REGOLARE. I testi "ADJUST" (regolare) e "HOLD" (mantenere) lampeggiano durante un secondo. Poi le ore incominciano a lampeggiare.
- Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Se tenete premuto il tasto S2 o S3, la procedura di regolazione è accelerata. L'ordine in cui i dati sono introdotti, è quanto segue:

### ORDINE IN CUI I DATI VANNO REGOLATI

Ore → Minuti → Mese → Data → Anno → Formato  
S1 S1 S1 S1 S1 ora  
(12/24)

## D. UTILIZZARE IL CONTAPASSI



Prima di utilizzare il contapassi, bisogna introdurre i Vostri dati personali. Premete due volte S1 per selezionare il modo di funzionamento DATI.

- Per poter correttamente calcolare il Vostro consumo calorico e la distanza percorsa, bisogna assolutamente introdurre i Vostri dati personali, prima di utilizzare il contapassi. I dati necessari devono essere introdotti nell'ordine seguente:

### DATI PERSONALI

Età  $\xrightarrow{S1}$  Sesso  $\xrightarrow{S1}$  Peso del corpo  $\xrightarrow{S1}$  Lunghezza del pas

- Per introdurre la Vostra età, tenete premuto il tasto S4 per due secondi. Durante un secondo appare il testo "ADJUST/HOLD" (regolare / mantenere). Le cifre dell'età poi automaticamente incominciano a lampeggiare.
- Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Se tenete premuto il tasto S2 o S3, la procedura di regolazione è accelerata. L'età introdotta dev'essere un valore da 10 a 99 anni. Premete S1 per confermare.
- Premete S2 per selezionare il Vostro sesso.
- Premete S1 per introdurre il Vostro peso. Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Se tenete premuto il tasto S2 o S3, la procedura di regolazione è accelerata. Premete S4 per scegliere un'indicazione in chili o in libbre.
- Premete S1 per introdurre la lunghezza del Vostra passo. Per misurare questa lunghezza, bisogna fare quanto segue: prima fate dieci passi, poi misurate la distanza percorsa e la dividete

per 10. Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Se tenete premuto il tasto S2 o S3, la procedura di regolazione è accelerata. Premete S4 per scegliere un'indicazione in centimetri o pollici. Premete S1 per confermare questo dato.

- Adesso potete incominciare a calcolare i passi. Per evitare calcoli sbagliati, i primi dieci passi non sono indicati. Lo strumento nel frattempo decide se state veramente camminando o correndo. I primi dieci passi in quel momento sono aggiunti automaticamente. Quindi è logico che i primi passi non sono indicati subito, ma solo dal undicesimo passo in poi.

## E. PORTARE IL CONTAPASSI

Grazie al clip, il contapassi può in modo semplice essere attaccato alla cintura del pantalone. Per ottenere il miglior risultato, bisogna attaccare il contapassi nella continuazione della piega del pantalone. Certe situazioni possono avere un'influenza negativa sulla precisione del contapassi:

- Il contapassi è fissato in modo da trovarsi in angolo retto rispetto alla terra. Il contapassi va portato in un angolo di almeno 60 gradi rispetto alla terra.
- Trascinate i piedi, p.es. quando portate dei sandali o delle scarpe a suola morbida o quando c'è molta gente per strada.
- Praticate uno sport tranne camminare, jogging e correre giù e su per le scale.
- Siete in un veicolo che sta creando vibrazioni (macchina, bici, treno, etc.).
- Vi mettete a sedere o vi alzate.

## F. REGOLARE IL VOSTRO OBIETTIVO DEI PASSI



- Nel modo di funzionamento Contapassi premete 3 x S2 per andare nel modo di funzionamento OBIETTIVO PASSI.
- Tenete premuto S4 durante due secondi per ripristinare il numero dei passi da fare. Appare il testo "ADJUST / HOLD" (regolare / mantenere).
- Nello schermo appare cinque volte zero. Lo zero a sinistra lampeggia per primo. Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Premete S1 per andare alla cifra seguente.
- Se volete introdurre una quantità di passi più bassa, potete anche premere S1 per immediatamente andare alla cifra seguente.

- Quando avete introdotto le cinque cifre, premete S1 per confermare.
- Il numero dei passi da fare incomincia a ridursi quando incominciate l'uso del contapassi. Una volta che avete fatto il numero desiderato dei passi, viene attivato l'allarme. Per fermare l'allarme, premere uno dei tasti S1-S4
- Potete cambiare l'obiettivo dei passi, prima di aver realizzato l'obiettivo precedente. Tenete premuto S4 per ripristinare il valore.

## G. UTILIZZARE LA SVEGLIA



- Per regolare la SVEGLIA, premete nel modo di funzionamento TEMPO tre volte S1 per andare nel modo SVEGLIA.
- Quando premete S2, potete attivare o disattivare la sveglia. Quando la sveglia è attivata, si vede il simbolo di una sveglia.
- Tenete premuto S4 durante due secondi per entrare nel modo Regolare. Il testo "ADJUST / HOLD" (regolare / mantenere) appare per un secondo e poi le ore incominciano a lampeggiare.
- Premete S2 per aumentare il valore che sta lampeggiando, o S3 per ridurlo. Se tenete premuto il tasto S2 o S3, la procedura di regolazione è accelerata. Premete S1 per confermare e per andare nello schermo che regola i minuti.



- Quando avete introdotto i vari valori, premete S1 per uscire da questo modo di funzionamento.
- Quando la sveglia è attivata, l'allarme della sveglia sarà attiva durante 20 secondi. Per annullare l'allarme, basta premere qualsiasi tasto.

## H. DIE STOPPUHR BENUTZEN

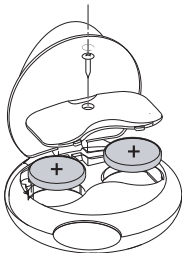


- Premete quattro volte S1, per far apparire il modi di funzionamento Cronometro. Il testo "CHRONO" appare per mezzo secondo.
- Premete S2 per avviare il cronometro. Premete di nuovo S2 per fermare il cronometro. Tenete premuto S3 per ripristinare tutte le cifre del cronometro.
- Nella prim'ora, il cronometro indica i minuti, i secondi ed i centesimi di secondo. Dopo un'ora sono indicati le ore, i minuti ed i secondi.

### Osservazione

Il cronometro ha una precisione da un centesimo di secondo e può misurare da un centesimo di secondo fino ad un valore di 59 minuti, 59 secondi e 99 centesimi.

## I. CAMBIARE LA BATTERIA



- Il copribatterie si trova sotto il clip della cintura, quindi sul retro. Aprite questo clip e svitate la vite che fissa il copribatterie.
- Sostituite la vecchia batteria con una nuova batteria del tipo CR2032 o simile. Attenzione per quanto riguarda le polarità della batteria.
- Fermate di nuovo il copribatterie e fissate la vite.

## J. MANUTENZIONE DEL CONTAPASSI

- Il contapassa non può essere esposto alle temperature estreme.
- Per pulire l'apparecchio, bisogna utilizzare un tessuto morbido umidificato con una miscela di acqua e di detersivo leggero. Non utilizzare mai sostanze volatili come benzolo, solventi, detersivi sotto forma di spray, etc.
- Quando il contapassi non viene utilizzato, dev'essere conservato in un posto senza umidità.
- Se l'allarme della sveglia è attivato in una situazione di freddo estremo, può darsi che lo schermo diventi scuro ed illeggibile. Quando il contapassi è di nuovo in un ambiente più caldo, la situazione si normalizzerà di nuovo.
- Conservate queste istruzioni d'uso e gli altri documenti forniti assieme al contapassi, per poter consultarli in futuro.