



Cardio Coach

N. cat. 42.7005

Istruzioni per l'uso del cardiofrequenzimetro Cardio Coach HiTRAX

1. Introduzione

Congratulazioni! Lei è ora possessore di un cardiofrequenzimetro Cardio Coach HiTrax.

L'apparecchio permette di controllare la frequenza cardiaca, di impostare un ambito di training con valore massimo e minimo a seconda del vostro programma di allenamento e di calcolare il consumo delle calorie.

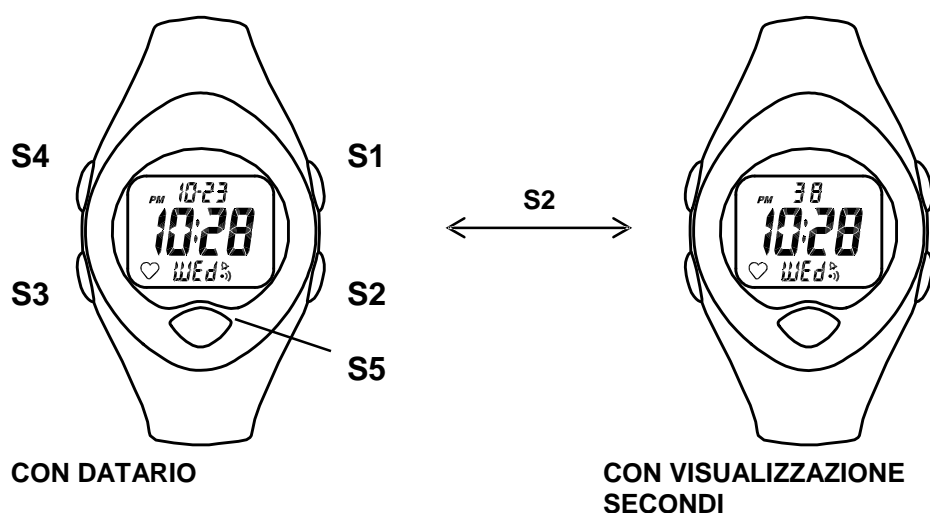
Il Cardio Coach di HiTrax è composto da una fascia con trasmettitore che registra il battito cardiaco e da un orologio che riceve questi segnali e li visualizza su un display LCD.

Il Cardio Coach di HiTrax ha anche altre funzioni: è orologio, cronometro e allarme.

2. Caratteristiche

- Quattro modalità operative: orologio, frequenza cardiaca, cronometro e allarme
- Modalità orologio: visualizzazione di giorno della settimana, ore, minuti e secondi oppure mese e giorno, scelta tra formato 12/24 ore, calendario automatico dal 2000 al 2049, segnale orario, sveglia
- Modalità frequenza cardiaca: visualizzazione della frequenza cardiaca, zona di allenamento programmabile (valore massimo e minimo) con allarme, frequenza cardiaca media, tempo di allenamento all'interno della zona, consumo calorico
- Modalità cronometro: 1/100 sec., fino a 24 ore, con tempo parziale
- Quadrante elettroluminescente

3. Elementi di comando e loro funzioni



S1: ST./SPL.

- Segnalazione ore on/off
- Avvio/tempo parziale (in modalità cronometro)
- Allarme on/off
- Conteggio avanti (in modalità impostazione)

S2: STOP

- Display datario/indicatore di secondi
- Stop (in modalità cronometro)
- Selezione visualizzazione dati (cronometro fermo)
- Allarme on/off
- Conteggio indietro (in modalità impostazione)

S3: MODE

- Cambio modalità
- Selezione (in modalità impostazione)

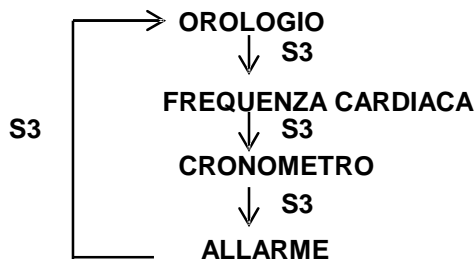
S4: SET/RESET

- Impostazione (tenere premuto)
- Attivazione collegamento tra orologio e trasmettitore
- Azzeramento cronometro e visualizzazione dati (tenere premuto, se il cronometro è fermo)
- Uscire dalla modalità impostazione)

S5: Quadrante retroilluminabile

4. Cambio modalità

Per cambiare la modalità azionare S3. La successione è la seguente:



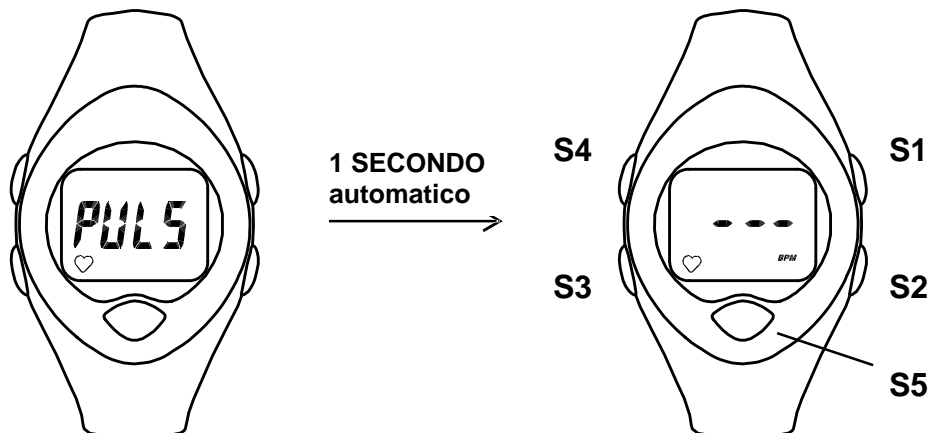
Nota:

Premendo il tasto S3 per 3 secondi si arriva da ogni modalità direttamente nella modalità orologio.

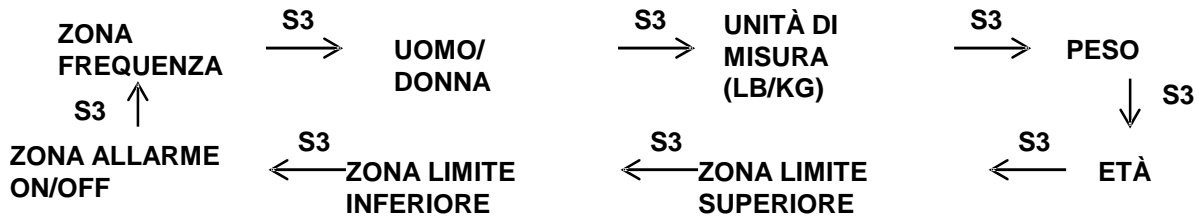
5. Misurazione cardiofrequenza

Per utilizzare la funzione di misurazione della cardiofrequenza procedere nel modo seguente:

a) Immissione dai dati base per la misurazione della frequenza cardiaca:



- Azionare S3 per andare alla modalità frequenza cardiaca. Sul display appare PULS
- Tenere premuto S4 per due secondi per andare alla modalità impostazione. Sul display appare ZONE HR con "on" lampeggiante.
- Azionare S1 (avanti) o S2 (indietro) per impostare i dati (lampeggianti). Per un'impostazione rapida tenere premuto S1 o S2.
- Azionare S3 per selezionare i dati successivi per l'impostazione, La successione viene visualizzata nel modo seguente:



- Dopo aver immesso tutti i dati, azionare S4 per uscire dalla modalità di impostazione.

Note:

1. Se la zona frequenza cardiaca e la zona allarme sono su "on" e quindi attivate, ogni 5 secondi risuona un segnale acustico se la frequenza cardiaca è sotto il valore soglia inferiore. Se il battito cardiaco è al di sopra del valore superiore di soglia, risuonano due segnali acustici.
2. Se la zona frequenza cardiaca viene messa su "off", l'allarme è disattivato e il "tempo di allenamento all'interno della zona" non viene visualizzato in modalità cronometro.
3. Le misure per i valori limite superiori e inferiori vengono calcolati in base al sesso e all'età con la formula seguente:
 Uomo: valore limite superiore = 220 – età valore limite inferiore = (220 – età) x 0,7
 Donna: valore limite superiore = 226 – età valore limite inferiore = (226 – età) x 0,7
 Dopo l'immissione di sesso ed età, l'utente può scegliere individualmente i valori.
4. Se vengono modificati l'unità di misura o il peso, il cronometro viene azzerato e tutti i dati vengono automaticamente cancellati.
5. Il peso può essere impostato da 20 a 299 libbre (o chilogrammi).
6. L'età può essere impostata da 1 a 99.
7. Il valore limite superiore e inferiore della frequenza cardiaca può essere impostato tra 40 e 240 BPM (pulsazioni al minuto).
8. Se per tre minuti non viene azionato nessun tasto in modalità impostazione, la visualizzazione ritorna automaticamente in modalità frequenza cardiaca.

Consigli per l'allenamento:

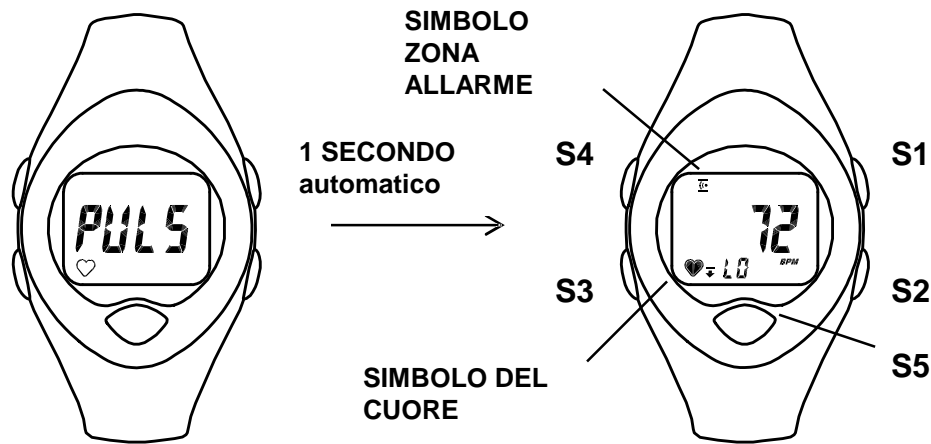
Le zone di allenamento sono tre:

1. **La zona salute** (50-70% della frequenza cardiaca massima) L'allenamento nella zona salute dovrebbe essere leggero e molto rilassato.
2. **La zona fitness** (70-80% della frequenza cardiaca massima) L'allenamento nella zona fitness significa un rafforzamento intensivo del cuore e allenamento in ambito ottimale di consumo di grassi.
3. **La zona prestazione** (80-100% della frequenza cardiaca massima. Si consiglia un aumento graduale dell'intensità dell'allenamento, quando si è in grado di allenarsi senza problemi per 30– 45 minuti nella zona fitness.

b) Come indossare la fascia toracica

- Fissare la fascia elastica al trasmettitore. Spingere il supporto rotondo della fascia elastica verticalmente dal basso completamente dentro la rientranza alla fine dell'elemento di trasmissione. Tirare ora la fascia elastica verso l'esterno, premere bene con il pollice il supporto nella rientranza, fino a quando non scatta in posizione.
- Inumidire leggermente con acqua la superficie di conduzione (dietro la parte con le rigature).
- Mettere la fascia toracica sul muscolo toracico. Il sensore deve essere a diretto contatto con la pelle.
- Spostare la fascia in modo tale che esista un contatto ottimale. Può passare un po' di tempo prima che il contatto sia stabile.

c) Misurazione della frequenza cardiaca



- Azionare S3 per andare alla modalità frequenza cardiaca. Sul display appare "PULS".
- Il simbolo del cuore lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco e la pulsazione appare sul display. Può passare un po' di tempo prima che venga visualizzato il valore corretto.
- Se la zona frequenza cardiaca e la zona allarme sono su "on" e quindi attivate, ogni 5 secondi risuona un segnale acustico se la frequenza cardiaca è sotto il valore soglia inferiore. Se il battito cardiaco è al di sopra del valore superiore di soglia, risuonano due segnali acustici. La visualizzazione è la seguente:



SOTTO IL VALORE LIMITE INFERIORE

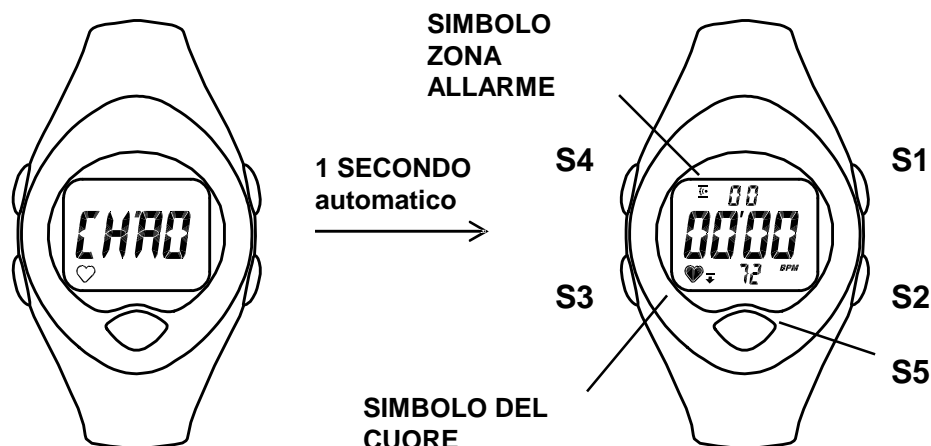


SOPRA IL VALORE LIMITE SUPERIORE

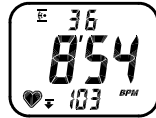
Note:

1. Se per un minuto non si riceve nessun segnale di frequenza cardiaca, si interrompe automaticamente il collegamento tra l'orologio e il trasmettitore sul torace e sul display appare "- - -". Premere S4 per ripristinare il collegamento."- - -" inizia a lampeggiare, oppure viene visualizzata la frequenza cardiaca.
2. Mentre è accesa la retroilluminazione oppure suona l'allarme, non si ha in breve nessuna trasmissione della frequenza cardiaca.
3. Se la zona frequenza cardiaca viene messa su "off", l'allarme è disattivato e il superamento o il non raggiungimento del valore limite non viene visualizzato.
4. Se non si riceve nessun segnale di frequenza cardiaca e per circa 3 minuti non vengono azionati tasti in modalità frequenza cardiaca, la visualizzazione va automaticamente alla modalità orologio.

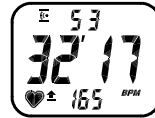
6. Funzionamento del cronometro in modalità frequenza cardiaca



- Azionare S3 per andare alla modalità cronometro. Sul display appare "CHRO".
- Il simbolo del cuore lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco e la pulsazione appare sul display.
- Azionare S1 per avviare il cronometro.
- I 1/100 di secondo vengono visualizzati nella parte superiore, minuti e secondi nella parte centrale del display. Dopo un'ora, i secondi vengono visualizzati nella parte superiore, le ore e i minuti in quella centrale.
- Se la zona frequenza cardiaca e la zona allarme sono su "on" e quindi attivate, ogni 5 secondi risuona un segnale acustico se la frequenza cardiaca è sotto il valore soglia inferiore. Se il battito cardiaco è al di sopra del valore superiore di soglia, risuonano due segnali acustici. La visualizzazione è la seguente:



SOTTO IL VALORE LIMITE INFERIORE



SOPRA IL VALORE LIMITE SUPERIORE

- Azionare nuovamente S1, per misurare il tempo parziale. "SPL" lampeggia e il tempo parziale appare per 10 secondi sul display, quindi la visualizzazione ritorna al tempo attuale del cronometro.
- Azionare S2 per fermare il cronometro.
- Se la zona della frequenza cardiaca viene messa su "on" dopo che è stato fermato il cronometro, pare il tempo di allenamento complessivo, la frequenza cardiaca media, il tempo di allenamento all'interno della zona e il consumo calorico nella successione indicata e ciascuno per 5 secondi. Con S2 è possibile richiamare i dati uno dopo l'altro.

Con S2 o dopo 5 secondi



TEMPO TOTALE DI ALLENAMENTO

FREQUENZA CARDIACA MEDIA

TEMPO DI ALLENAMENTO NELLA ZONA

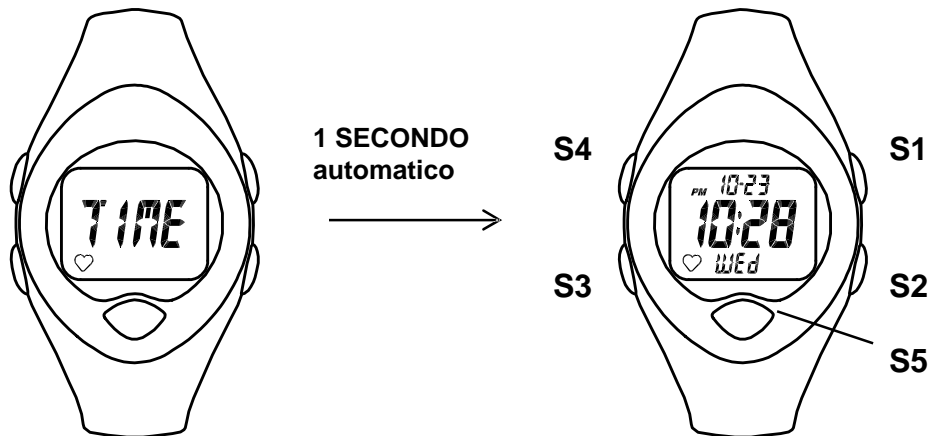
CONSUMO CALORICO

- Azionare S1 per avviare nuovamente il cronometro oppure tenere premuto S4 per 2 secondi, per azzerare il cronometro e tutti i dati (visualizzazione "CLr").

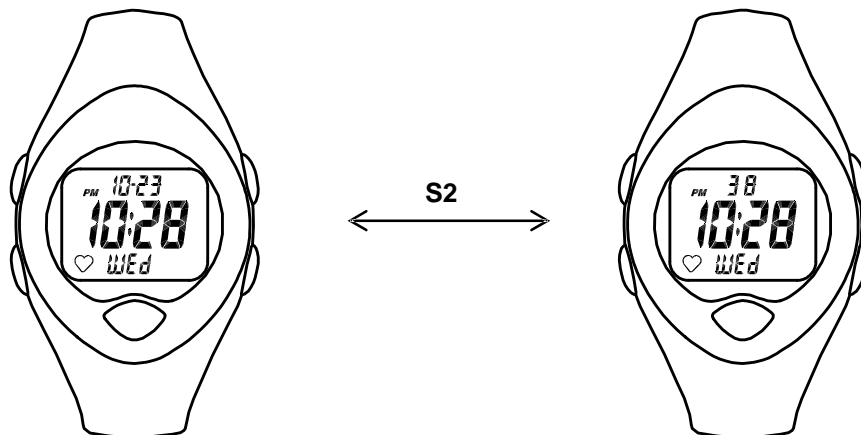
Note:

1. Se per un minuto non si riceve nessun segnale di frequenza cardiaca, si interrompe automaticamente il collegamento tra l'orologio e il trasmettitore sul torace e sul display appare "- - -". Premere S4 per ripristinare il collegamento. "- - -" inizia a lampeggiare, oppure viene visualizzata la frequenza cardiaca.
2. Mentre è accesa la retroilluminazione oppure suona l'allarme, non si ha in breve nessuna trasmissione della frequenza cardiaca.
3. La definizione del cronometro è di 1/100 sec. per la prima ora, poi 1 secondo. Dopo 24 ore il cronometro si arresta automaticamente.
4. Se la zona frequenza cardiaca viene messa su "off", l'allarme è disattivato e il superamento o il non raggiungimento del valore limite o del tempo di allenamento nella zona non viene visualizzato.
5. Frequenza cardiaca media = somma delle frequenze misurate ÷ numero delle misurazioni.
6. Il tempo di allenamento nella zona è il tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona di allenamento impostata (valore limite superiore e inferiore) (definizione: secondi)
7. Il consumo calorico (in KCAL) dipende dal peso e dalla frequenza cardiaca dell'utente, nonché dal tempo di allenamento.
8. Se non si è ricevuto nessun segnale di frequenza cardiaca in modalità cronometro, sul display compare "- - -". La frequenza cardiaca media, il tempo di allenamento all'interno della zona e il consumo calorico non possono essere visualizzati.

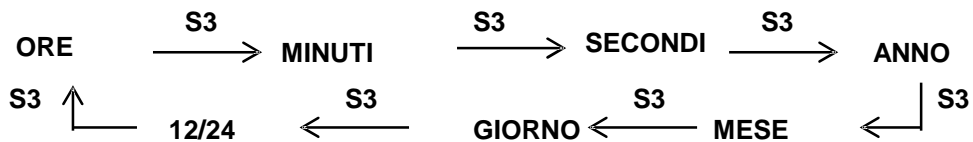
7. Impostazione dell'orologio e del segnale orario



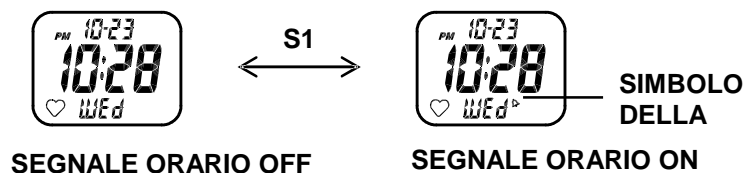
- Azionare S3 per andare alla modalità orologio. Sul display appare "TIME".
- Azionare S2 per scegliere tra il display visualizzazione data o visualizzazione secondi.



- Tenere premuto S4 per due secondi per andare alla modalità impostazione. L'indicatore delle ore inizia a lampeggiare.
- Azionare S1 (avanti) o S2 (indietro) per impostare i dati (lampeggianti). Per un'impostazione rapida tenere premuto S1 o S2.
- Azionare S3 per selezionare i dati successivi per l'impostazione. La successione viene visualizzata nel modo seguente:



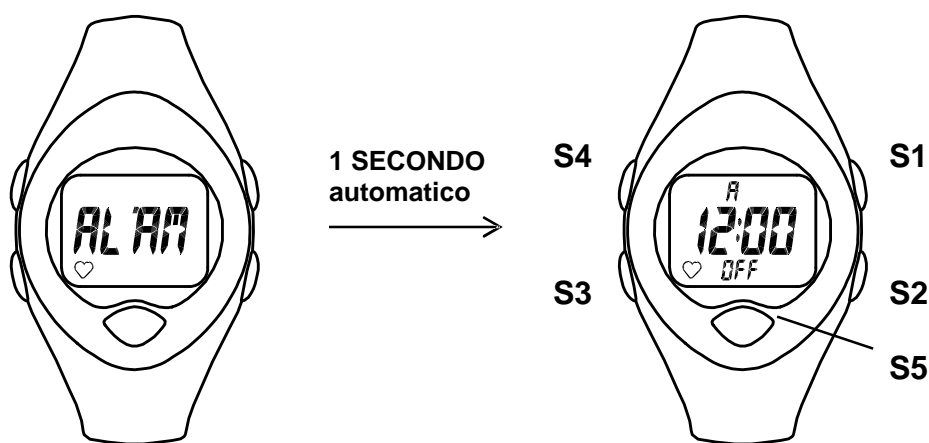
- Se durante l'impostazione dei secondi si aziona S1 o S2 quando la visualizzazione dei secondi si trova tra 30 e 59, nella visualizzazione dei minuti viene completato un minuto e i secondi riportati a 00.
- L'anno può essere impostato da 2000 a 2049.
- Per impostare le 12/24 ore, azionare S1 o S2, per scegliere il formato di visualizzazione 12 o 42 ore. Con il formato 12 ore viene visualizzato un simbolo PM.
- Dopo aver effettuato tutte le impostazioni, premere S4 per uscire dalla modalità impostazione. Il giorno della settimana viene impostato automaticamente.
- Azionare S1 per inserire o disinserire il segnale orario. Quando è inserito il segnale orario, appare il simbolo della campana.



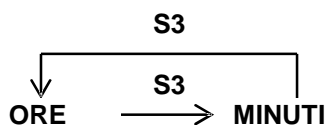
Note:

1. Quando il segnale orario è attivato tramite il tasto di modalità impostazione, risuona un segnale acustico ogni ora.
2. Se per circa 3 minuti non si aziona nessun tasto in modalità impostazione, la visualizzazione va automaticamente alla modalità orologio.

8. Impostazione dell'allarme



- Azionare S3 per andare alla modalità allarme. Sul display appare "ALRM".
- Tenere premuto S4 per due secondi per andare alla modalità impostazione. L'indicatore delle ore inizia a lampeggiare.
- Azionare S1 (avanti) o S2 (indietro) per impostare i dati (lampeggianti). Per un'impostazione rapida tenere premuto S1 o S2.
- Azionare S3 per selezionare i dati successivi per l'impostazione. La successione viene visualizzata nel modo seguente:



- Dopo aver effettuato tutte le impostazioni, premere S4 per uscire dalla modalità impostazione.
- Azionare S1 o S2 per inserire o disinserire la funzione di allarme. Se è inserito il segnale di allarme, viene visualizzato il simbolo dell'allarme.



Note:

1. L'allarme suona ogni giorno per 20 secondi se la funzione è attivata. Per arrestare l'allarme, premere un tasto a piacere.
2. La funzione di allarme viene attivata automaticamente quando si va alla modalità impostazione.
3. Con il formato 12 ore viene visualizzato un simbolo AM e/o PM per l'ora di allarme.
4. Se per circa 3 minuti non si aziona nessun tasto in modalità impostazione, la visualizzazione va automaticamente alla modalità allarme.

9. Azzeramento dell'orologio

- Tenere premuti contemporaneamente S1, S2, S3 e S4 per 1 secondo. La visualizzazione scompare e la memoria viene completamente cancellata. L'orologio effettua un autotest, quindi appare la visualizzazione seguente:



10. Sostituzione batteria:

- Batteria: Orologio 1 x CR 2032, fascia toracica 1 x CR 2032
- Si prega di far effettuare la sostituzione della batteria dell'orologio da un negozio specializzato.
- Per cambiare la batteria della fascia toracica aprire il coperchio con una moneta in direzione della freccia.
- Non gettare le pile esaurite tra i rifiuti domestici. Riporle negli appositi contenitori per la raccolta.

11. Manutenzione:

- Evitare di posizionare gli apparecchi in zone soggette a temperatura estrema, a vibrazioni e a urti.
- Quando si pulisce il display e l'involucro, usare solo un panno soffice inumidito con acqua. Non usare solventi o abrasivi.
- Non effettuare riparazioni sugli apparecchi. Per favore riportarli al punto vendita originale. Prima di un eventuale reclamo far sostituire la batteria. Nel caso di uso scorretto o di apertura dell'apparecchio non assumiamo alcuna garanzia.

Frequenza di trasmissione: 5,1 Khz

Accessori: Fascia toracica, supporto per bicicletta e custodia

