



**Cardiofrequenzimetro Touch^{ECG}
senza fascia toracica
Modello: SE338 / SE338M**

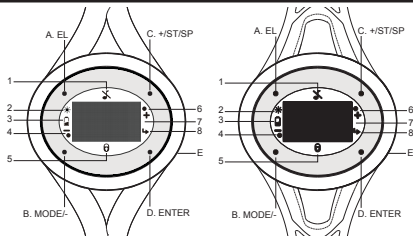
MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Pulsanti / display LCD	2
Avvio dell'orologio (la prima volta)	2
Navigazione touch	2
Indicatori dei comandi	3
Blocco automatico dei tasti.....	3
Modalità	3
Configurazione del profilo utente.....	3
Livello di allenamento.....	4
Modalità impostazioni	4
Inizio dell'allenamento.....	5
Pausa, ripresa / interruzione	6
Capire le visualizzazioni.....	6
Condizioni normali.....	6
Durante l'allenamento	6
Avvisi	7
Capire la frequenza cardiaca	7
Zone della frequenza cardiaca e allenamento	7
Memoria	9
Cancellazione delle rilevazioni	9

Altre operazioni e impostazioni.....	10
Attivazione della retroilluminazione	10
Attivazione / disattivazione del segnale acustico	10
Sostituzione della batteria	10
Resistenza all'acqua.....	11
Specifiche tecniche	11
Precauzioni.....	11
Informazioni su Oregon Scientific.....	12
Dichiarazione di conformità UE.....	12

PULSANTI / DISPLAY LCD



1. : tono dei tasti disattivato
 2. : indicatore di comando (toccare **EL**) per attivare la retroilluminazione
 3. : indicatore di batteria in esaurimento
 4. : indica di premere un tasto (toccare **MODE/-**)
 5. : blocco dei tasti
 6. : indica di premere un tasto (toccare **+/ST/SP**)
 7. Ora, misurazioni della frequenza cardiaca, banner delle modalità, tempo / dati dell'allenamento
 8. : indica di premere un tasto (toccare **ENTER**)
- A. **EL**: consente di attivare la retroilluminazione
- B. **MODE/-**: consente di alternare le modalità, di abbandonare la visualizzazione attuale e di tornare alla schermata precedente, di diminuire il valore dell'impostazione e di alternare le opzioni di impostazione
- C. **+/ST/SP**: consente di avviare/interrompere il cronometro, di aumentare il valore dell'impostazione e di alternare le opzioni di impostazione



- D. **ENTER**: consente di accedere alla modalità impostazioni, di confermare le impostazioni e di scorrere le visualizzazioni
- E. **Lunetta**: toccarla per misurare la frequenza cardiaca

AVVIO DELL'OROLOGIO (LA PRIMA VOLTA)

Per sbloccare l'orologio quando è in modalità sleep, toccare 3 volte il quadrante, quindi tenere premuti contemporaneamente **EL** ed **ENTER** finché la visualizzazione non viene ripristinata. L'orologio chiederà di configurare il profilo utente (passare direttamente al punto 4 del paragrafo "Configurazione del profilo utente").

IMPORTANTE

- Al fine di ottenere calcoli precisi durante l'allenamento, è caldamente consigliato di configurare i profili dell'orologio e dell'utente prima di cominciare l'allenamento stesso.
- Ricordare di configurare i profili dopo ogni sostituzione delle batterie o reset.

NOTA Se durante la configurazione l'orologio rimane inattivo per 30 secondi, esso abbandona automaticamente la modalità impostazioni e passa alla visualizzazione dell'ora.

NAVIGAZIONE TOUCH

Questo orologio si avvale della tecnologia TOUCH screen, quindi non ci sono scomodi pulsanti. Per alternare le funzioni, appoggiare il dito su un cerchio (ogni cerchio ha una funzione diversa).

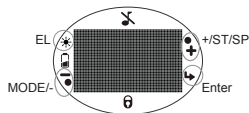




E

INDICATORI DEI COMANDI

Gli indicatori integrati dei comandi garantiscono all'utente un'esperienza intuitiva, guidandolo tra impostazioni e visualizzazioni.



BLOCCO AUTOMATICO DEI TASTI

Dal momento che l'orologio si attiva toccandolo, per evitare la pressione accidentale dei tasti esso si blocca automaticamente quando rimane inattivo. Per sbloccarlo è sufficiente toccare qualsiasi punto del quadrante.

MODALITÀ

Le modalità sono quattro. Toccare **MODE/-** per scorrere le diverse modalità.

MODALITÀ	BANNER	VISUALIZZAZIONE PRINCIPALE
Ora (visualizzazione predefinita)		
Allenamento		

Memoria		
Impostazione		

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO UTENTE

Dopo averlo acceso per la prima volta, l'orologio chiederà di impostare il profilo utente. Passare direttamente al punto 4.

Procedura normale di impostazione:

1. Toccare ripetutamente **MODE/-** per selezionare "SET", poco dopo apparirà la scritta "TIME".
2. Toccare ripetutamente **+/ST/SP** per accedere a "USER".
3. Per accedere alle opzioni di configurazione del profilo utente, **toccare ENTER** ➡.
4. Configurare il profilo utente nel seguente ordine: sesso, età, unità di misura del peso, peso, unità di misura dell'altezza, altezza, livello di allenamento, tocchate i seguenti:
 - **+/ST/SP** per aumentare il valore o alternare le opzioni
 - **MODE/-** per diminuire il valore o alternare le opzioni
 - **ENTER** ➡ per confermare

La scritta "DONE" ("terminato") indica che è stata completata la configurazione del profilo utente. La scritta appare solo quando si configura l'orologio per la prima volta o dopo la



sostituzione delle batterie.

LIVELLO DI ALLENAMENTO

Il livello di allenamento è basato sull'autovalutazione del proprio stato di forma (a seconda della quantità di allenamento che si svolge regolarmente).

LIVELLO DI ALLENAMENTO	DESCRIZIONE
BEG	Principiante – Generalmente non si praticano attività sportive.
INT	Intermedio – 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.
ATH	Atleta – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro o pallamano).

NOTA È necessario inserire il livello di allenamento per calcolare le calorie bruciate.

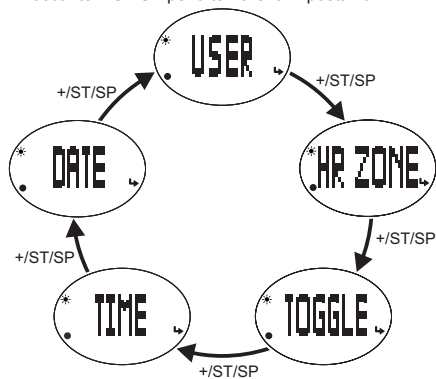
SUGGERIMENTO L'orologio genera calcoli in base ai dati inseriti per indicare le calorie bruciate per aiutare l'utente a monitorare i suoi progressi nel corso del tempo. A mano a mano che si fanno progressi, aggiornare il peso e il livello di allenamento per permettere all'orologio di dare un quadro aggiornato della propria condizione fisica.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

Dopo aver configurato il profilo utente, apparirà la schermata "USER" qui sotto. È possibile proseguire con le altre impostazioni toccante ripetutamente **+ / ST / SP** (si veda il seguente punto 2).

Tuttavia, se il profilo utente è stato configurato per la prima volta o dopo la sostituzione delle batterie, l'orologio torna automaticamente alla visualizzazione predefinita dell'ora. Cominciare dal punto 1.


1. Toccante ripetutamente **MODE** / - per selezionare "SET"; poco dopo apparirà la scritta "TIME".
2. Toccante **+ / ST / SP** per alternare le impostazioni.




3. Per accedere alle impostazioni individuali, toccare **ENTER**.



E

4. Cominciare a impostare l'opzione selezionata toccante i seguenti:
- **+/ST/SP** per aumentare il valore o alternare le opzioni
 - **MODE/-** per diminuire il valore o alternare le opzioni
 - **ENTER**  per confermare
5. Ripetere i passaggi 2-4 per tutte le impostazioni.


Impostazioni	Opzioni di impostazione (Toccare +/ST/SP o MODE/- e ENTER  per confermare)
ORA	Formato ora Ora / minuti
DATA	Formato di visualizzazione (giorno-mese o mese-giorno) Anno Mese Giorno
UTENTE	Sesso Età Unità di misura del peso Peso Unità di misura dell'altezza Altezza Livello di attività
ZONA DELLA FREQ. CARDIACA	On / Off Fascia della zona di freq. cardiaca*
ALTERNANZA	On / Off (lascia che si attivi l'alternanza automatica delle visualizzazioni durante l'allenamento)

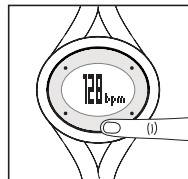
* Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo di questo manuale "Capire la frequenza cardiaca".

INIZIO DELL'ALLENAMENTO

1. Toccare **MODE/-** per selezionare "EXE": poco dopo apparirà la schermata del cronometro.



2. Toccare con il dito la lunetta metallica per qualche secondo per misurare la frequenza cardiaca. Lampeggia l'icona , ad indicare che l'orologio sta rilevando la frequenza cardiaca. Un numero con la scritta bpm indica che la rilevazione è riuscita ed è stata registrata.
3. Toccare **+/ST/SP** per avviare il cronometro.



IMPORTANTE Per registrare le calorie bruciate, deve essere registrata la frequenza cardiaca.

SUGGERIMENTO Se si utilizza solo la funzione cronometro, passare direttamente al precedente punto 2.

NOTA Più frequentemente si misura la frequenza cardiaca durante l'allenamento, più questa calcoli sarà precisa.

Per registrare la frequenza cardiaca in qualsiasi momento (tranne in modalità impostazioni): toccare con il dito la lunetta metallica per qualche secondo.

NOTA Durante le rilevazioni, verificare che la zona tra la lunetta e il rivestimento metallico sia asciutta, dal momento che sudore e liquidi possono provocare il malfunzionamento dei circuiti e, di conseguenza, compromettere la precisione della rilevazione.

Se non si riesce a ottenere la rilevazione della frequenza cardiaca entro 10 secondi o se si verifica una situazione insolita durante una rilevazione:

- inumidirsi le dita
- fare in modo che le dita siano calde e ferme
- non premere troppo forte sulla lunetta metallica
- verificare che la lunetta metallica e il retro dell'orologio siano puliti

NOTA

- La misurazione della frequenza cardiaca non può essere attivata se i tasti sono bloccati o se la batteria è in esaurimento.
- Pulire l'orologio con un panno morbido e asciutto.

PAUSA, RIPRESA / INTERRUZIONE

Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, toccare **+ST/SP**.

Quando si è pronti, toccare **+ST/SP** per riprendere l'allenamento.



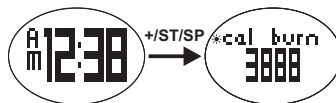
Interruzione dell'allenamento e salvataggio dei dati:
Toccare **+ST/SP** per mettere in pausa, quindi premere **MODE/-**.

Nel caso di una pausa prolungata, la sessione termina e l'orologio salva automaticamente i dati.

CAPIRE LE VISUALIZZAZIONI

CONDIZIONI NORMALI

Per visualizzare il totale delle calorie bruciate dall'ultima azzerramento: toccare **+ST/SP** quando la schermata visualizzata è quella predefinita dell'ora.



DURANTE L'ALLENAMENTO

Per alternare le visualizzazioni durante l'allenamento: toccare **ENTER** ↵.

Per uscire e tornare rapidamente alla visualizzazione del cronometro in qualsiasi momento, toccare **+ST/SP**.

SUGGERIMENTO Se la funzione "Alternanza" è attiva (si veda il paragrafo "Modalità impostazioni"), si alterneranno automaticamente le seguenti 3 schermate.



E

	Tempo di allenamento
	Calorie bruciate (kcal)
	Ora

AVVISI

Quest'orologio consente di selezionare una zona target della frequenza cardiaca a seconda dei propri obiettivi di allenamento. Con l'impostazione della zona target della frequenza cardiaca e dei dati personali, l'orologio può monitorare il proprio stato di forma. Se ci si impegna eccessivamente o se invece occorre aumentare il proprio ritmo, l'orologio invia avvisi visivi e acustici.

Per informazioni sulle zone della frequenza cardiaca, si veda il paragrafo di questo manuale "Capire la frequenza cardiaca".



Se gli avvisi sono attivi ed è stata impostata la zona della frequenza cardiaca:

ICONA	SEGNALE ACUSTICO	DESCRIZIONE
/ ABOVE ZONE!	2	Si è andati al di sopra del proprio limite superiore di frequenza cardiaca
/ BELOW ZONE!	1	Si è scesi al di sotto del proprio limite inferiore di frequenza cardiaca

Tali avvisi si basano sul calcolo della frequenza cardiaca massima e della zona della frequenza cardiaca selezionata. Pertanto, si tratta unicamente di stime il cui scopo è esclusivamente indicativo. Se si sente di essersi impegnati eccessivamente, probabilmente è così. Regolare la zona della frequenza cardiaca in modo da adattarla alle proprie esigenze.

CAPIRE LA FREQUENZA CARDIACA

ZONE DELLA FREQUENZA CARDIACA E ALLENAMENTO

La frequenza cardiaca è un indicatore dell'intensità dell'allenamento sul proprio fisico. Si tratta di uno strumento utile per determinare l'efficacia di un allenamento.

Quest'orologio si avvale di una stima della frequenza cardiaca massima (220 - età = MHR) per arrivare a cinque zone di frequenza cardiaca specifiche per l'utente.

Zona della freq. cardiaca	Impostazione corrispondente dell'orologio	Descrizione / beneficio	Esempi
Grassi bruciati	50% - 60%	Per principianti e persone con problemi di salute. Consente al fisico di abituarsi all'esercizio e di migliorare la salute.	Camminata rapida
	61% - 70%	Migliora la capacità del cuore di rilasciare ossigeno. Le calorie vengono bruciate soprattutto a partire dal grasso immagazzinato.	Jogging, ciclismo non impegnativo
Aerobica	71% - 80%	Consente di aumentare la resistenza e la forza muscolare. La respirazione è più rapida e profonda, cosa che agevola la corretta circolazione di sangue ossigenato.	Corsa, ballo aerobico, salto della corda.
Anaerobica	81% - 90%	Aumenta la muscolatura e migliora la velocità, la potenza e il livello delle prestazioni. Il fisico ha bisogno di più ossigeno di quello che è in grado di produrre.	Sollevamento pesi, macchina per i pesi.
	91% - 100%	Per atleti. Allenamento impegnativo, solitamente svolto in brevi sessioni per aumentare la potenza e le prestazioni. Può aumentare la possibilità di infortuni e indolenzimento.	Scatti

*I limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca si calcolano moltiplicando la propria frequenza cardiaca massima (MHR) per le percentuali.

È importante darsi un ritmo, soprattutto se è molto tempo che non ci si allena. Si consiglia di cominciare lentamente, ponendosi come obiettivo la fascia più bassa (50%-60%). A mano a mano che si acquisisce confidenza, aumentare la velocità e la durata.

Per ottenere il massimo dall'esercizio, fissare un obiettivo di allenamento e allenarsi ad un'intensità adeguata. La zona più comune è quella compresa nella fascia che va dal 50% all'80% della propria frequenza cardiaca massima. Questa è la zona che consente di ottenere benefici cardiovascolari, di bruciare i grassi e di migliorare la forma.

Se ci si impegna subito troppo intensamente e si richiedono al fisico prestazioni eccessive prima che esso sia preparato, l'allenamento può essere controproducente. Si possono danneggiare i muscoli e i tendini e si può incorrere in veri e propri infortuni, allontanandosi così dal proprio obiettivo.


IMPORTANTE Prima di cominciare l'allenamento, eseguire sempre esercizi di riscaldamento e scegliere la zona della frequenza cardiaca che meglio si adatta al proprio fisico. Allenarsi con regolarità, in sessioni di 20-30 minuti, tre-quattro volte a settimana, per rafforzare il proprio sistema cardiovascolare.




ATTENZIONE La determinazione di un'intensità di allenamento adeguata costituisce una fase fondamentale del processo che porta ad un programma di allenamento



efficace e sicuro. Rivolgersi al medico o a un professionista sanitario per assistenza nella determinazione della frequenza cardiaca e della durata dell'allenamento in base a età, del proprio livello e obiettivi specifici.

MEMORIA

1. Toccare ripetutamente **MODE/-** per selezionare "MEM". Dopo 2 secondi, appariranno ora e data dell'ultima sessione di allenamento registrata oppure la scritta "NO RECORD" se non sono presenti dati.
2. Toccare **+ST/SP** per accedere alla rilevazione desiderata.
3. Toccare **ENTER**  per alternare le visualizzazioni relative alla sessione di allenamento selezionata.

	Tempo totale impiegato per tutto l'allenamento
	Frequenza cardiaca massima
	Frequenza cardiaca media



E



Totale calorie bruciate (kcal)

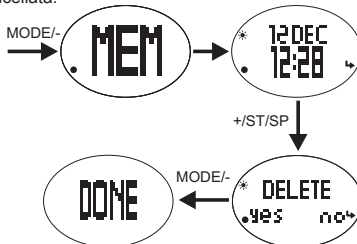
Per tornare alla schermata in cui sono visualizzate ora e data della seduta di allenamento: toccare **MODE/-**.

CANCELLAZIONE DELLE RILEVAZIONI

Quest'orologio può contenere dati per un massimo di 99 sessioni di allenamento. Non è possibile selezionare ed eliminare i singoli dati memorizzati. L'orologio permette solo l'eliminazione di tutti i dati.


Eliminazione dei dati memorizzati:

1. Toccare ripetutamente **MODE/-** per selezionare "MEM".
 2. Toccare ripetutamente **+ST/SP** finché non compare la scritta "DELETE".
 3. Toccare **MODE/-** per confermare.
- La scritta "DONE" indica che la rilevazione è stata cancellata.






Se quando si comincia un allenamento la memoria è piena, appare la scritta "FULL", seguita da "DELETE".

- Toccare **MODE/-** per eliminare tutte le rilevazioni
OPPURE
- Toccare **ENTER**  per ignorare e per avviare un allenamento senza registrarne i dati.

ALTRE OPERAZIONI E IMPOSTAZIONI

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Toccare **EL**. (Toccare nuovamente **EL** per prolungare la retroilluminazione per altri 5 secondi).


NOTA La retroilluminazione non funziona se è visualizzata l'icona .

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO

Quando è visualizzata l'ora, toccare **+ST/SP** per attivare o disattivare il segnale acustico.

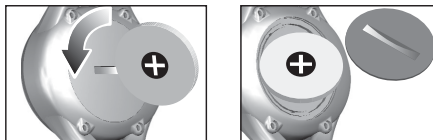
 indica che il segnale acustico è disattivato.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se la batteria dell'orologio in esaurimento, l'orologio indica: .



Sostituzione della batteria dell'orologio:



1. Con una moneta, aprire la copertura del vano batterie facendola ruotare in senso antiorario.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2025 da 3 V.
3. Fissare la copertura ruotando la moneta in senso orario.

IMPORTANTE Ricordare di impostare l'ora e i dati dell'utente dopo ogni sostituzione delle batterie o reset.









E

RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio SE338 / SE338M è resistente all'acqua fino a 50 metri.

					
	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEG- NATIVE / ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMER- SIONI TUFFI IN ACQUA PRO- FONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

- Verificare che il vano batterie sia ben chiuso prima di esporre l'orologio ad acqua eccessiva.

SPECIFICHE TECNICHE

OROLOGIO

Formato ora	12/24 ore con ore / minuti
Formato data	GG.MM.AA o MM.GG.AA
Calendario	2010 – 2059

ALLENAMENTO

Zona target della frequenza cardiaca	Zona target della frequenza cardiaca
Memoria massima	Memoria massima

Misurazione delle calorie	da 0 a 9999 kcal
---------------------------	------------------

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2025 da 3V
----------	----------------------------------

AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO

Temperatura di esercizio	da 0°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	da -20°C a 60°C

PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso:

- Se l'unità subisce una scarica elettrostatica, l'orologio potrebbe cambiare modalità o visualizzazioni. Per uscire o per tornare alla visualizzazione precedente, è sufficiente toccare **MODE/-**. Ciò è perfettamente normale.
- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente l'orologio dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.

- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto e delle batterie, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.



INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (SE338 / SE338M) è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

