

velleman®

SHE6N

OROLOGIO DIGITALE CON CARDIOFREQUENZIMETRO



MANUALE UTENTE

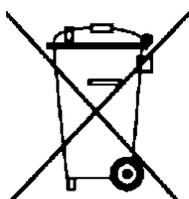
SHE6N

OROLOGIO DIGITALE CON CARDIOFREQUENZIMETRO

1. Introduzione

A tutti i residenti dell'Unione Europea

Importanti informazioni ambientali relative a questo prodotto



Questo simbolo riportato sul prodotto o sull'imballaggio, indica che è vietato smaltire il prodotto nell'ambiente al termine del suo ciclo vitale in quanto può essere nocivo per l'ambiente stesso. Non smaltire il prodotto (o le pile, se utilizzate) come rifiuto urbano indifferenziato; dovrebbe essere smaltito da un'impresa specializzata nel riciclaggio.

Per informazioni più dettagliate circa il riciclaggio di questo prodotto, contattare l'ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti oppure il negozio presso il quale è stato effettuato l'acquisto.

La ringraziamo per aver scelto Velleman! Si prega di leggere attentamente le informazioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare il dispositivo. Assicurarsi che l'apparecchio non sia stato danneggiato durante il trasporto; in tale evenienza, contattare il proprio fornitore.

ATTENZIONE: consultare sempre il proprio medico prima di avviare un programma di esercizi. L'**SHE6N** non è un dispositivo medico ma un apparecchio in grado di misurare e di visualizzare su un display LCD la frequenza cardiaca di chi lo indossa.

2. Utilizzare un preciso metodo di allenamento

Tutti gli esperti sono d'accordo: il cuore è un muscolo molto importante nel nostro corpo e come tutti i muscoli dovrebbe essere allenato regolarmente per rimanere forte ed efficiente. Ma come si può determinare se si sta allenando in maniera sana ed efficace il proprio cuore?

Fortunatamente, il cuore stesso offre le informazioni che aiuteranno ad esaminare l'efficacia ed il grado di sicurezza del proprio metodo di allenamento.

La frequenza cardiaca, intesa come numero di pulsazioni nell'unità di tempo (Battiti al minuto), fornisce costantemente informazioni circa lo stato di salute del proprio corpo.

Tenere sotto controllo la frequenza cardiaca consente di migliorare la qualità dell'allenamento e ci permette di capire se l'attività fisica che stiamo svolgendo è troppo intensa o troppo leggera. È ovvio che il nostro fisico non trarrebbe alcun beneficio se durante l'attività fisica il battito cardiaco fosse al di sotto di un certa soglia e correremmo dei rischi per nostra salute se la frequenza cardiaca fosse troppo alta.

Non importa se il proprio obiettivo è quello di vincere gare atletiche, perdere peso o semplicemente di migliorare il proprio stato di salute. Ciò che è importante è che si possa perfezionare il metodo di allenamento in modo da mantenere la frequenza cardiaca entro un determinato numero di pulsazioni al minuto. Per raggiungere questo obiettivo è necessario conoscere con precisione, durante tutto l'allenamento, la propria frequenza cardiaca.

La tecnologia moderna ci permette di presentare questo cardiofrequenzimetro wireless con orologio. L'utilizzatore si accorgerà che tenere sotto controllo le pulsazioni cardiache con questo strumento sarà facile e divertente.

3. Conoscere i tuoi limiti di frequenza cardiaca per impostare la zona d'allenamento (target zone)

La target zone rappresenta la zona di frequenza cardiaca allenante. È compresa tra due limiti: il numero delle pulsazioni cardiache minime al minuto, al di sotto delle quali non bisogna scendere e le pulsazioni cardiache massime che non bisogna superare. La target zone corrisponde ad un valore percentuale del numero massimo di battiti cardiaci al minuto con il cuore sotto sforzo (MHR).

Se pratichi sport o se hai fatto un test per rilevarla, dovresti già conoscere la tua frequenza cardiaca sotto sforzo.

Se non la conosci, utilizza la semplice formula riportata di seguito per calcolarla:

$$\text{MHR} = (220 - \text{la tua età})$$

Supponendo che la tua età sia di 20 anni:

$$\text{MHR} = 220 - 20 = 200$$

Ipotizzando che i battiti cardiaci al minuto durante l'attività fisica siano 150, sul display verrà visualizzato il valore "75%" (150 corrisponde al 75% di 200).

Il cardiofrequenzimetro **SHE6N** dispone di tre differenti livelli d'allenamento selezionabili a seconda dell'attività fisica da svolgere. Il cardiofrequenzimetro determina automaticamente le tre zone ([1], [2] e [3].) in funzione dell'età inserita.

TARGET ZONE [1] - SALUTE (50% - 65% del tuo MHR)

È indicato per allenamenti di lunga durata e bassa intensità. Serve per migliorare sia la salute fisica che l'equilibrio psicofisico.

TARGET ZONE [2] - FITNESS (65%-80% del tuo MHR)

È indicato per migliorare la resistenza fisica e permette di bruciare un elevato numero di calorie.

TARGET ZONE [3] - PERFORMANCE (80%-95% del tuo MHR)

È ideale per svolgere un'attività fisica intensa e di breve durata. È indicato per atleti che vogliono diventare più performanti. L'allenamento eseguito in questa zona è molto dispendioso e contribuisce ad aumentare il livello di acido lattico nel tessuto muscolare.

4. Caratteristiche

Caratteristiche
Visualizzazione della frequenza cardiaca
Calcolo MHR in funzione dell'età
Visualizzazione % MHR
Orologio
Formato orario 12/24h
Start automatico timer
Auto timer reset
Target zone programmabile
Calcolo target zone
Allarme sonoro su spostamento dalla target zonee
Segnale di allerta per MHR
3 differenti suoni d'allarme (al di sotto/al di sopra/MHR)
Allarme sonoro on/off
Retroilluminazione
Visualizzazione delle calorie bruciate
Beep su pressione pulsante

- Tiene sotto controllo le pulsazioni cardiache
- Semplice da utilizzare
- Ampio display LCD di facile lettura
- Facile da fissare alla bicicletta

- Wireless
- Resistente all'acqua

5. Installazione delle batterie

Unità da polso

Svitare le quattro viti e togliere il coperchio. Inserire la batteria a bottone con il polo positivo (+) rivolto verso il coperchio. Togliere e rimettere la batteria nel caso il display non sia correttamente visibile.

Fascia toracica

Aprire il coperchio della batteria ruotando in senso antiorario con una moneta di dimensioni adeguate al foro nella superficie posteriore. Inserire la batteria da 3V nella sede con il polo positive (+) rivolto verso l'alto. Rimettere il coperchio.

6. Indossare la fascia toracica

Regolare la lunghezza dell'elastico del trasmettitore in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Inumidire con della saliva o gel ECG i due elettrodi conduttivi. Indossare l'elastico intorno al petto, esattamente sotto la muscolatura del petto, e agganciarlo al trasmettitore con l'apposita fibbia.

7. Utilizzo dell'unità da polso

L'unità da polso può essere indossata al polso come un normale orologio o fissata al manubrio della bicicletta mediante l'apposito supporto (incluso).

L'unità da polso deve essere mantenuta ad una distanza massima di 60 cm dalla fascia toracica.

8. Funzione dei tasti

Pulsante "A" (in alto a destra del quadrante) - MODE

- Seleziona la modalità di funzionamento: CLOCK (orologio) o PULSE (cardio).

Pulsante "B" (in basso a destra del quadrante) - SEL

- Attiva/Disattiva l'allarme ON o OFF ().

Pulsante "C" (in basso a sinistra del quadrante) - SET

- Seleziona l'allarme per la target zone : OLTRE - SOTTO () o SOTTO (.

Pulsante "D" (in alto a sinistra del quadrante) - LIGHT

- Premere per attivare la retroilluminazione.

9. Impostazione della Target Zone

Premere il pulsante "A" per attivare la modalità PULSE. Premere contemporaneamente i pulsanti "B" e "C" fino a quando viene visualizzato "23".

Impostazione dell'età

L'età visualizzata di default è 23. Impostare la prima cifra premendo il pulsante "B" e confermare premendo il pulsante "C". Ripetere la stessa procedura per impostare il valore successivo.

Impostazione del limite minimo e massimo della target zone

L'unità da polso è in grado di calcolare automaticamente la massima pulsazione cardiaca (MHR) in funzione dell'età inserita.

Limite Massimo: impostare il primo valore agendo sul pulsante "B" e premere "C" per confermare. Ripetere la stessa procedura per impostare i valori successivi.

Limite minimo: sul display viene visualizzato il valore di default (40). Impostare il valore agendo sul pulsante "B" e premere "C" per confermare. Ripetere la stessa procedura per impostare i valori successivi.

10. Impostazione dell'ora

Questa modalità è disponibile al termine dell'impostazione della target zone. Selezionare la modalità di visualizzazione dell'ora: 12h o 24h. Per selezionare premere il pulsante "B", quindi confermare con il pulsante "C". La cifra corrispondente alle ore lampeggia. Utilizzare il pulsante "B" per impostare l'ora e confermare premendo il pulsante "C". L'unità da polso è pronta per l'utilizzo. Premere il pulsante "A" per spostarsi dalla modalità PULSE alla modalità CLOCK.

11. Visualizzazione delle pulsazioni cardiache

Premere il pulsante "A" per entrare nella modalità PULSE. La frequenza cardiaca viene mostrata sulla destra del display LCD al di sopra della linea che divide il quadrante. Il simbolo del cuore inizia a lampeggiare quando la fascia toracica trasmette le pulsazioni all'unità da polso. Se la fascia non trasmette alcun segnale, sul display, sotto il simbolo del cuore appare la cifra fissa 0 (zero).

12. Relazione tra MHR (pulsazione cardiaca massima) e pulsazioni istantanee.

Esempio per un utente che ha 20 anni: il valore MHR sarà $220 - 20 = 200$. Se si ha una pulsazione di 150 battiti al minuto sul display, in alto a sinistra, viene visualizzata la cifra 75 (150 corrisponde al 75% di 200).

13. Allarme di rischio

Questo allarme si attiva quando le pulsazioni cardiache raggiungono il 99% del valore MHR.

14. Timer automatico

Il timer si attiva automaticamente quando la fascia toracica trasmette le pulsazioni all'unità da polso. Il tempo totale dell'esercizio viene aggiornato fino a quando si indossa la fascia toracica e l'unità da polso è in impostata nella modalità PULSE.

15. Tre suoni di allarme differenti

Selezionare la modalità PULSE mediante il pulsante "A". Selezionare allarme ON o OFF tramite il pulsante "B" (il simbolo  viene visualizzato con allarme attivo).

Il suono emesso: - 1 beep al secondo quando le pulsazioni cardiache scendono al di sotto della soglia minima.
- 2 beep al secondo quando le pulsazioni cardiache superano la soglia massima.
- 4 beep al secondo quando le pulsazioni cardiache raggiungono il 99% del MHR.

16. Attivazione dell'allarme

Premere il tasto "C" per selezionare l'allarme per la target zone:  o .

Selezionare il simbolo  se si desidera udire l'allarme quando le pulsazioni cardiache superano la soglia massima e scendono al di sotto del valore minimo.

Selezionare il simbolo  se si desidera udire l'allarme solamente quando le pulsazioni cardiache superano la soglia massima.

17. Visualizzare i valori della Target Zone

Premere il pulsante "C" fino a quando sul display non appaiono i valori minimo e massimo.

18. Reset automatico del timer

Quando la fascia toracica non trasmette il segnale all'unità da polso per più di 5 minuti, il SHE6N passa automaticamente alla modalità di visualizzazione CLOCK (orologio). Il tempo totale dell'ultimo esercizio svolto verrà azzerato.

19. Calcolo automatico delle calorie bruciate

Quando la fascia toracica trasmette le pulsazioni all'unità da polso, il SHE6N effettua un calcolo approssimativo delle calorie bruciate. Il valore delle calorie bruciate si azzerà quando il timer viene resettato.

20. Problemi, possibili cause e soluzioni

Problema	Possibile causa e rimedio
Non vengono visualizzate le pulsazioni	<ul style="list-style-type: none">• La fascia toracica non è posizionata correttamente• Le parti conduttive della fascia sono sporche o non sono state inumidite prima dell'uso• Interferenze atmosferiche o RF• Controllare ed eventualmente sostituire la batteria della fascia
Le pulsazioni cardiache visualizzate non sono corrette	<ul style="list-style-type: none">• Le parti conduttive della fascia sono sporche o non sono state inumidite prima dell'uso La cinghia elastica è troppo allentata.• Carica della batteria insufficiente• Interferenze atmosferiche o RF
Display sbiadito	<ul style="list-style-type: none">• Carica batteria insufficiente. Sostituire la batteria.
Le icone appaiono deformate sul display	<ul style="list-style-type: none">• Rimuovere la batteria dall'unità da polso e rimetterla.

21. Accessori

- 1 unità da polso
- 1 supporto per bicicletta
- 1 cinghia elastica
- 1 batteria a bottone da 3V per la fascia
- 1 batteria a bottone da 3V per l'unità da polso
- 1 fascia toracica trasmittente

Per maggiori informazioni riguardanti questo prodotto, visitare il sito www.velleman.eu. Le informazioni riportate nel presente manuale possono essere soggette a modifiche senza alcun preavviso.