

Funzioni:

- Visualizzazione dei passi (fino a 99.999 passi)
- Visualizzazione del percorso (fino a 99.999 km)
Registrazione separata del percorso totale
(Chilometri al giorno-/Contatore dei chilometri totali)
- Contatore del consumo di calorie (fino a 999,9 kcal)
- Timer del tempo di camminata (da 0 ore 00 min. fino a 99 ore 59 min.)
- Indice di massa corporea (BMI)
- Grasso corporeo (in % di grasso corporeo)
- Illuminazione del display elettronica

**Premessa**

Tenere il contapassi in posizione verticale con il display rivolto verso sé stessi, muoverlo quindi con cautela in alto e in basso. In questo modo, è possibile sentire come lavora il pendolo che registra i passi. I dati di misurazione potrebbero eventualmente essere falsati dalle seguenti circostanze:

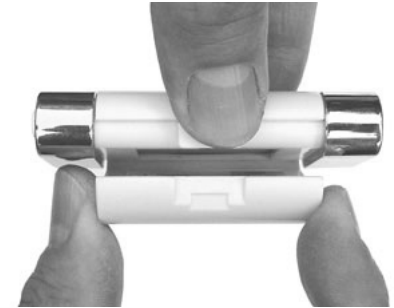
- 1) in caso di stile di camminata molto irregolare, uso di sandali o andatura "lenta"
- 2) nel caso in cui si esponga il contapassi a movimenti supplementari in verticale, ad esempio alzandosi / sedendosi, saltando, salendo e scendendo da veicoli.

Descrizione dei tasti

MODE	Per la selezione delle funzioni <i>DISTANCE-DISTANCE TOTAL-CALORY-TIMER-FAT/BMI</i>
SET	Per l'impostazione dei valori necessari
↑/RESET	Per l'impostazione/l'azzeramento/l'analisi BMI
↓/EL	Per l'impostazione dei valori necessari e la retroilluminazione

Apertura dell'apparecchio

Aprire il contapassi tenendo con il pollice e l'indice il supporto, quindi sollevare leggermente il coperchio agganciato (vedi figura). Quando questo contapassi è fissato alla cintola dei pantaloni, aprirlo semplicemente sollevando il coperchio agganciato.



Note per il trasporto

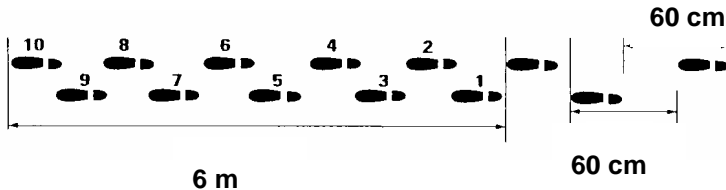
Fissare il contapassi, come da figura, con la clip sulla cintola dei pantaloni o sulla cintura. Fissandolo a circa 1 spanna dai fianchi si ottengono risultati ottimali.



Determinare la lunghezza dei propri passi

Per fare questo, camminare per un tratto determinato (ad esempio lungo i paracarri) e contare i passi.

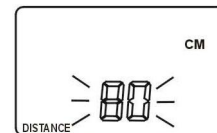
Dividere la lunghezza del tratto per i passi effettuati (ad esempio 6 metri / 10 passi = 60 cm lunghezza dei passi) e inserire quindi questo valore in cm.



Impostare i dati personali (necessario solo alla prima messa in funzione):

Impostare la lunghezza dei passi:

1. Per impostare la lunghezza dei passi, premere più volte il tasto [MODE], fino a che sul display non compare "DISTANCE".
2. Tenere il tasto [SET] premuto per 5 secondi per impostare la lunghezza dei passi.
3. Con i tasti [↑/RESET] e [↓/EL] è possibile, a questo punto, impostare esattamente la lunghezza dei passi a intervalli di 5 cm (Intervallo d'impostazione 30 – 150 cm).



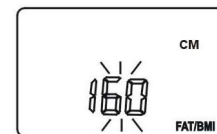
Impostare il peso corporeo:

4. Premere di nuovo il tasto [SET] per impostare il peso
5. Con i tasti [↑/RESET] e [↓/EL] è possibile, a questo punto, impostare esattamente il proprio peso a intervalli di 1 KG (Intervallo d'impostazione 20 – 150 KG).
sul display viene visualizzato "CALORY FAT/BMI"



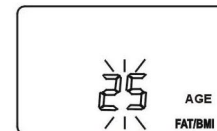
Impostare l'altezza:

6. Premere di nuovo il tasto [SET] per impostare l'altezza
7. Con i tasti [↑/RESET] e [↓/EL] è possibile, a questo punto, impostare esattamente la propria altezza a intervalli di 1 cm (Intervallo d'impostazione 100 – 210 cm).
sul display viene visualizzato "FAT/BMI"



Impostare l'età:

8. Premere di nuovo il tasto [SET] per impostare l'età
9. Con i tasti [↑/RESET] e [↓/EL] è possibile, a questo punto, impostare l'età. (Intervallo d'impostazione 1 – 99 anni).
sul display viene visualizzato "FAT/BMI"



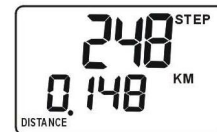
Selezionare il sesso:

10. Premere di nuovo il tasto [SET] per selezionare il sesso
11. Con i tasti [↑/RESET] e [↓/EL] scegliere tra "♀" femmina e "♂" maschio.
sul display viene visualizzato "FAT/BMI"
12. Attendere 5 secondi fino a quando questo valore non viene memorizzato e l'apparecchio non ritorna alla modalità di visualizzazione.



Contapassi / contachilometri

1. Il numero di passi effettuati viene indicato nella riga superiore del display, seguito dalla scritta "STEP". Il contapassi conta automaticamente tutti i passi, a condizione che venga fissato correttamente (vedi sopra).
2. Per fare in modo che venga visualizzata la distanza, premere più volte il tasto [MODE], fino a che non viene visualizzato "DISTANCE".
3. Azzerare i valori con il tasto [↑/RESET] (tenere premuto per 5 sec.).
(I valori passi, distanza, Kcal e timer dell'unità training vengono azzerati).
4. Per fare in modo che venga visualizzata la distanza totale, premere più volte il tasto [MODE], fino a che non viene visualizzato "DISTANCE TOTAL".
5. Azzerare questo valore mentre si ha la visualizzazione "DISTANCE TOTAL" e tenendo premuto il tasto [↑/RESET] per 10 sec.
(TUTTI i valori passi, distanza, Kcal e timer dell'unità training vengono azzerati).



Visualizzazione del consumo di calorie

1. Premere più volte il tasto [MODE], fino a che sul display non compare "CALORY". Il contapassi conta automaticamente tutti i passi e determina, in base al peso corporeo, le Kcal consumate.
2. Azzerare i valori con il tasto [↑/RESET] (tenere premuto per 5 sec.).
(I valori passi, distanza, Kcal e timer dell'unità training vengono azzerati).



Misurazione del tempo di camminata (Timer)

1. Premere più volte il tasto [MODE], fino a che sul display non compare "TIMER". Il contapassi registra **automaticamente la durata della camminata, ma solo se si è in movimento.** Occorre stare in movimento per almeno 1 min. per visualizzarlo sul display!
2. Azzerare i valori con il tasto [↑/RESET].
(I valori passi, distanza, Kcal e timer dell'unità training vengono azzerati).

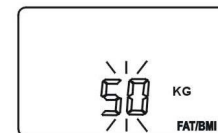
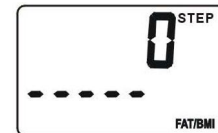


Retroilluminazione

Premere brevemente il tasto [↓/EL] per attivare la retroilluminazione. Questa si spegne automaticamente dopo 5 secondi.

Indice di massa corporea (BMI) & grasso corporeo

1. Premere più volte il tasto [MODE], fino a che sul display non compare "FAT/BMI".
A questo punto, è possibile selezionare l'indice di massa corporea (BMI) e la visualizzazione del grasso corporeo. I valori di grasso corporeo e l'indice BMI vengono visualizzati in %. Maggiori informazioni in proposito in fondo alle istruzioni.
2. Avviare la funzione con il tasto [↑/RESET], inoltre, durante la registrazione, posizionare i pollicelli sulle superfici di contatto (il pollice sinistro sulla superficie sinistra e quello destro sulla superficie destra).
3. L'omino sulla destra del display simboleggia a quale trend di grasso corporeo si tende. In allegato si trova una classificazione esatta.



Informazioni generali sull'indice BMI

L'indice BMI mette in relazione la superficie del corpo con l'altezza.





Formula: $BMI = (\text{Peso corporeo in Kg}) / (\text{Altezza in m})^2$
Body Mass Index (BMI) = Indice di massa corporea

BMI		
Donne	Uomini	Secondo DGE (società tedesca per l'alimentazione), Ernährungsbericht 1992 (relazione sull'alimentazione 1992)
< 19	< 20	Sottopeso
19 – 24	20 – 25	Peso normale
24 – 30	25 – 30	Sovrappeso
> 30	> 30	Sovrappeso grave (obesità)

Informazioni generali sulla determinazione del grasso corporeo

La costituzione del corpo umano è la conseguenza di fattori genetici e di fattori legati all'alimentazione. Essa può essere influenzata da molti effetti esterni quali l'esercizio fisico, la malattia o l'alimentazione. Per determinare la propria costituzione l'uomo viene considerato come un sistema composto da almeno due scompartimenti, ovvero il grasso e la massa corporea priva di grassi (FFM), di cui è possibile determinare il rapporto e il volume esatto.

La tabella seguente mostra una classificazione del valore di grasso corporeo in riferimento al rispettivo aspetto oggettivo:

Valori di grasso corporeo			
Donne	Uomini	Simbolo	
< 23%	< 11%		Sottopeso
23 – 36	11 – 23		Peso normale
36 – 40	23 – 30		Sovrappeso
> 40	> 30		Sovrappeso grave (obesità)

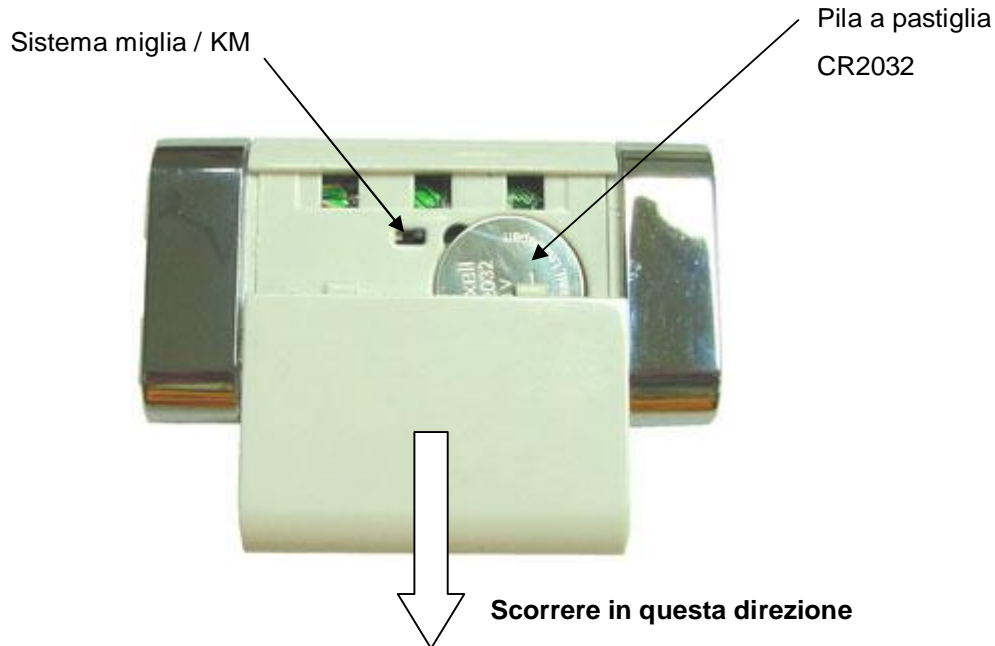
Avvertenza

Questo non è un apparecchio di misura medico!

Per la determinazione esatta dei valori di grasso o delle misure da intraprendere consultare il proprio medico o consulente alimentare.

Sostituzione della batteria

Se la visualizzazione risulta debole o incompleta sostituire la batteria (1 pezzo CR2032 o simile). Per l'apertura far scorrere il coperchio dell'alloggiamento, tirare via la pila a pastiglia (smaltire adeguatamente, non gettare tra i rifiuti domestici). Posizionare la nuova batteria nell'apparecchio con il polo + verso l'alto e riposizionare il coperchio dell'alloggiamento. A questo punto reimpostare il contapassi come descritto sopra.



Sistema KM/miglia

Questo contapassi è stato sviluppato per l'uso internazionale ed offre la possibilità di trasformare le unità di misura del sistema europeo (KM) in quelle del sistema statunitense (miglia).

Per fare questo, spostare il microinterruttore accanto alla batteria verso sinistra per il sistema statunitense e verso destra per il sistema europeo.

Rimuovere brevemente la batteria, attendere 10 secondi e riposizionarla di nuovo (RESET).

A questo punto, ripristinare le impostazioni personali come descritto sopra.

Eliminazione degli errori

- Se la visualizzazione risulta debole o errata, sostituire la batteria.
- Se i passi indicati non corrispondono, verificare che il contapassi sia fissato correttamente (posizione) alla cintola dei pantaloni.
- Se il contapassi è caduto, il meccanismo a pendolo potrebbe essere stato danneggiato in modo irreparabile, in tal caso, però, la garanzia decade.
- Se i passi visualizzati sono corretti, ma la distanza non corrisponde, verificare le impostazioni personali e verificare la lunghezza dei passi.
- Se non è possibile effettuare alcuna impostazione, rimuovere brevemente la batteria, attendere 10 secondi e reimpostare come descritto sopra (RESET).

Specifiche:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Batteria: | Pila a pastiglia CR2032 |
| • Durata della batteria: | >6 mesi |
| • Dimensioni: | 79 x 43 x 22 mm |
| • Peso: | 44 g |

