

New Balance N2^{hrm}

Orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate

MANUALE D'USO INDICE

| | |
|---|---|
| Introduzione | 1 |
| Per Conoscere I Vostri Dati | 1 |
| Zone Di Allenamento..... | 2 |
| Pulsanti Di Controllo Dell'orologio / Ricevitore | 3 |
| Il Trasmettitore | 3 |
| Il Ricevitore..... | 4 |
| Campo Effettivo | 4 |
| Uso Nell'acqua | 4 |
| Funzionamento | 4 |
| Retroilluminazione..... | 4 |
| Funzione blocco tasti..... | 4 |
| Modalità Di Funzionamento..... | 4 |
| Modalità orologio / cardiofrequenzimetro..... | 5 |
| Limiti Del Battito Cardiaco..... | 5 |
| Data E Ora | 5 |
| Cronometro..... | 6 |
| Dati Dell'utente | 7 |
| Alimentazione | 7 |
| Autospegnimento..... | 7 |
| Dati Tecnici | 7 |
| Precauzioni | 8 |
| Dichiarazione Di Conformità UE | 8 |

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato e New Balance Sport Monitor. N2^{hrm} è un prodotto per lo sport e il fitness molto utile che consente di ottenere e mantenere il livello di allenamento ottimale monitorando i battiti cardiaci durante gli allenamenti. N2 è dotato di una fascia toracica per la rilevazione e la trasmissione delle informazioni relative al battito cardiaco e di un orologio/ricevitore per la visualizzazione delle stesse, con le funzioni cronometro e retroilluminazione.

PER CONOSCERE I VOSTRI DATI

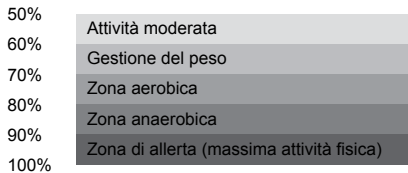
Per ottenere i migliori risultati dal vostro programma di allenamento, è importante che conosciate:

- Battito cardiaco massimo (BCM) sostenibile per un periodo di allenamento
- Limite di battito cardiaco superiore
- Limite di battito cardiaco inferiore

Il BCM è espresso in battiti per minuto e può essere ricavato da un apposito test. Oppure lo si può stimare usando la seguente formula:

$$220 - \text{età} = \text{BCM}$$

Ci sono diverse zone di allenamento che offrono risultati specifici per il vostro programma di fitness. Le zone più indicate per tale scopo variano da 50% a 80% del battito massimo. È qui infatti che si conseguono i vantaggi cardiovascolari, si bruciano grassi e si migliora il proprio fisico. Nella programmazione dell'orologio, la percentuale più bassa della zona prescelta diventa il limite di battito cardiaco inferiore e la percentuale più alta diventa il limite superiore.



I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionata.

Ad esempio:

Nel caso di un utente di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:

- Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà $[220 - 40(\text{età})] \times 78\%$
- Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà $[220 - 40(\text{età})] \times 65\%$

ZONE DI ALLENAMENTO

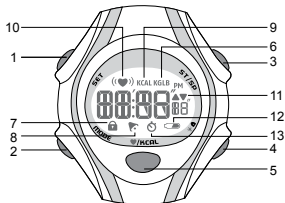
Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento e scegliere la zona di allenamento più adatta al vostro fisico. Esercitatevi con regolarità, da 20 a 30 minuti per sessione, 3 o 4 volte alla settimana, per un sistema cardiovascolare più sano.

Le zone di allenamento sono tre, riportate di seguito:

| ZONA DI ALLENAMENTO | % BCM | DESCRIZIONE |
|-----------------------------------|----------|--|
| Mantenimento del benessere | 65 - 78% | Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatta ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare. |
| Esercizio aerobico | 65 - 85% | Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato. |
| Esercizio anaerobico | 78 - 90% | Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato. |

AVVERTENZA La determinazione della propria zona di allenamento è un passo fondamentale nel processo verso un allenamento più efficiente e sicuro. Consultate un medico o un consulente sportivo per aiutarvi a determinare la frequenza di battito cardiaco massima, i limiti massimi e minimi, la frequenza degli esercizi e la durata adatta alla vostra età, alle vostre condizioni e agli obiettivi che vi siete prefissi.

PULSANTI DI CONTROLLO DELL'OROLOGIO / RICEVITORE



1. Pulsante **SET** Modifica un valore nella modalità di impostazione, attiva / disattiva la sveglia nella modalità allarme, azzerà il cronometro.
2. Pulsante **MODE**: Cambia la modalità operativa, oppure, tenendolo premuto, accede alla modalità d'impostazione.
3. Pulsante **START / STOP**: Avvia o arresta il cronometro
4. Pulsante / Attiva la retroilluminazione; blocca / sblocca i tasti
5. Pulsante / **KCAL**: questo pulsante visualizza i battiti cardiaci; attiva l'avviso di alta/bassa frequenza tenere premuto il relativo pulsante.
6. Le unità di misura di peso sono espresse in chilogrammi o libbre
7. icona tasti bloccati
8. icona allarme attivo (ON)
9. **KCAL** icona calorie
10. icona dei battiti cardiaci: lampeggia per indicare che il collegamento con la fascia toracica è riuscito.
11. / limiti consentiti di battiti cardiaci: Superiore / Inferiore
12. icona di batteria scarica
13. icona del cronografo

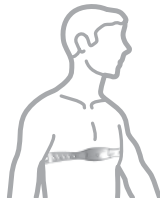
IL TRASMETTITORE

Permette di contare il battito cardiaco e di trasmettere i dati al ricevitore. Per attivarlo:

1. Inumidire, con acqua o gel conduttivo, le piastine conduttive poste sotto il trasmettitore sulla fascia toracica, per assicurare un contatto migliore.



2. Indossare la fascia intorno al petto. Per ottenere un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a che il trasmettitore non si sistema comodamente sotto i muscoli pettorali.



CONSIGLI UTILI

- La posizione del trasmettitore influisce sul suo rendimento. Per ottenere la trasmissione migliore, muovere il trasmettitore lungo la fascia. Evitare aree con peluria folta.
- In climi secchi e freddi, il trasmettitore funziona in modo uniforme solo dopo un certo periodo di tempo. Ciò è normale poiché le piastine conduttive necessitano di un velo di sudore per migliorare il contatto con la pelle.

IL RICEVITORE

Il ricevitore si presenta come un orologio da polso.



CAMPO EFFETTIVO

Il trasmettitore e il ricevitore iniziano a trasmettere e ricevere segnali non appena le batterie sono in posizione. Entrambe le unità devono essere indossate o montate entro un campo effettivo di 76 cm (30 pollici).

Se i segnali diventano imprecisi:


- Ridurre la distanza tra trasmettitore e ricevitore.
- Regolare nuovamente la posizione del ricevitore.
- Controllare le batterie e, se necessario, sostituirle.

USO NELL'ACQUA

N2 è impermeabile all'acqua fino a 50 metri (164 piedi).



NOTA Impostare l'unità prima di esporla ad acqua eccessiva. L'attivazione dei tasti mentre si è in acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.

RETROILLUMINAZIONE

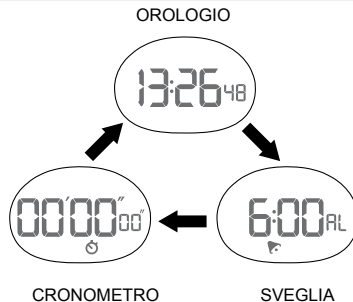
Premere  per accendere la retroilluminazione per cinque secondi.

FUNZIONE BLOCCO TASTI

Per attivare / disattivare il blocco tasti:

Tenere premuto  per 2 secondi. L'icona  indica che i tasti sono bloccati.

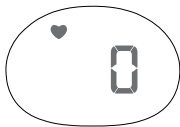
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO



Premere il pulsante **MODE** per alternare:

- Orologio
- Sveglia
- Cronometro

MODALITA' OROLOGIO/CARDIOFREQUENZIMETRO



MISURAZIONE DEI BATTITI CARDIACI

Premere / **KCAL** per immettere la modalità di misurazione HR. Premere **MODE** per ritornare alla modalità precedente.

NOTA Quando non si riceve alcun segnale o la misurazione risulta fuori limite per 5 minuti, il ricevitore ritornerà automaticamente alla modalità operativa precedente.

LIMITI DEL BATTITO CARDIACO

I limiti del battito cardiaco aiutano a determinare se state operando entro la vostra zona di allenamento.

- Se si supera il limite superiore, lampeggerà
- Se si scende al di sotto del limite inferiore, lampeggerà

Per impostare i limiti del battito cardiaco:

1. Premere / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione HR.
2. Tenere premuto **MODE** finché non compare il simbolo .
3. Premere **SET** per scegliere il limite inferiore, quindi premere **MODE** per confermare.
4. Premere **SET** per scegliere il limite superiore, quindi premere **MODE** per confermare.

NOTA Il limite superiore deve essere maggiore del limite inferiore. Il trasmettitore regolerà automaticamente gli intervalli in base ai dati inseriti. È inoltre possibile attivare la funzione di avviso di limite di frequenza dei battiti cardiaci; in tal modo, il trasmettitore emetterà un segnale acustico quando tali limiti verranno superati.

Per attivare l'allarme di limite di frequenza dei battiti cardiaci:

1. Premere / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione HR.
2. Tenere premuto / **KCAL**.

| ICONA | ALLARME ALTO / BASSO |
|--------------|----------------------|
| | Attiva |
| nessun icona | Disattiva |

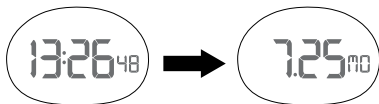
DATA E ORA

Per impostare data e ora:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Orologio.
2. Tenere premuto **MODE** per immettere le impostazioni.
3. Premere **SET** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza delle impostazioni è la seguente: 12 / 24 ore; ora; minuti; giorno-mese / mese-giorno; mese; giorno; giorno della settimana.
4. Premere **MODE** per confermare.

NOTA Tenere premuto **SET** per scorrere rapidamente le impostazioni dei valori.

Per visualizzare la data:



Premere **SET** in modalità Orologio.

NOTA Se non viene premuto nessun tasto per dieci secondi, il display torna alla modalità Orologio.


Per impostare la sveglia:

- Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.



- Premere **MODE** per immettere le impostazioni.
- Premere **SET** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza di impostazione è la seguente: ora; minuti.
- Premere **MODE** per confermare.

Per attivare o disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.
2. Premere **SET** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo  indica che la sveglia è stata attivata.

NOTA Quando la sveglia è attiva, suona all'ora impostata tutti i giorni. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare l'allarme per quel giorno. La sveglia è ancora attiva e suonerà nuovamente il giorno successivo.


CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

- Premere **MODE** per passare alla modalità Cronometro.




- Premere **ST/SP** per avviare il cronometro.
- Premere **ST/SP** per interrompere il cronometro.
- Tenere premuto **SET** per azzerarlo.

NOTA A meno che non si interrompa il cronometro, il simbolo  lampeggerà in tutte le modalità per ricordare che il cronometro sta ancora calcolando il tempo.

DATI DELL'UTENTE



Per utilizzare al meglio questo prodotto, impostare i propri dati prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento e si consente all'orologio di calcolare il livello delle calorie bruciate durante l'allenamento. Queste informazioni permettono di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il dati dell'utente:

1. Premere  / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione **HR**.
2. Tenere premuto **MODE** per visualizzare la modalità **DATI UTENTE**.
3. Premere **MODE** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza di impostazione è la seguente: impostare il limite inferiore; impostare il limite Superiore; impostare Età; impostare l'unità di misura per il Peso; impostare Peso.
4. Premere **SET** per aumentare i valori.
5. Premere **MODE** per confermare.


NOTA Per attivare la funzione sulle calorie, è necessario inserire i dati dell'utente.

Per visualizzare la quantità di calorie bruciate:

- Premere  / **KCAL** per passare alla modalità **HR**.
- Premere  / **KCAL** per visualizzare le calorie bruciate.

NOTA Il display relativo alle calorie verrà visualizzato solo per 3 secondi.

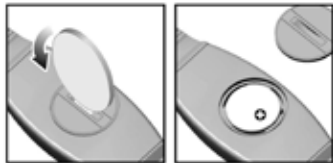
ALIMENTAZIONE

N2 utilizza una batteria CR2032 al litio per il trasmettitore e una batteria CR2032 per il ricevitore. Entrambe sono incluse con l'unità. Quando la batteria del ricevitore si scarica, il relativo indicatore  si accende sul display dell'orologio.

Se i rilevamenti della frequenza del battito cardiaco diventano irregolari o si arrestano, è probabile che occorra sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria:

1. Aprire il coperchio della batteria del trasmettitore con una moneta ruotando in senso antiorario.
2. Inserire una batteria nuova al litio di tipo CR2032 da 3V.
3. Riporre il coperchio.



NOTA Fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria si può scaricare. Se non siete sicuri della procedura, consultate il rivenditore.

AUTOSPEGNIMENTO

Se l'orologio non riceve alcun segnale dal trasmettitore dopo 5 minuti, il SE128 ritorna alla modalità di visualizzazione precedente.

DATI TECNICI

| | |
|--------------------------------|---|
| Orologio a tempo reale | 12/24 ore con indicazione di ora / minuti / secondi |
| Cronometro | da 00:00:00 a 29:59:59 (ore: min: sec) |
| Misurazione frequenza cardiaca | 30 - 240 bpm |

| | |
|---------------------------|---|
| Limite superiore | 80 - 240 bpm |
| Limite inferiore | 30 - 220 bpm |
| Scala delle calorie | 0 - 9999 kcal |
| Alimentazione | Orologio - 1 batteria CR2032 da 3V Fascia Toracica - 1 batteria CR2032 da 3V |
| Temperatura di esercizio | da -10°C a +50°C (da 14°F a 122°F) |
| Temperatura di stoccaggio | da -20°C a +60°C (da -4°F a 140°F) |
| Resistenza all'acqua | Fino a 50 metri (164 piedi) senza attivazione di tasti |

PRECAUZIONI

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

- 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 orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il 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.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.
- 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. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, 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.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate N2 è conforme alla direttiva EMC 89 / 336 / CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta.

