

1.0 Indicazioni generali

Congratulazioni. Siete in possesso di un cardiofrequenzimetro HiTrax TIP.

Con esso potete sorvegliare la vostra frequenza cardiaca ed impostare una zona di allenamento con valori limite superiori e inferiori in base al vostro piano di fitness attuale.

Il battito del polso viene visualizzato con precisione da ECG, senza che dobbiate indossare pesanti o ingombranti cinture o fasce toraciche.

A tale scopo applicate semplicemente il cardiofrequenzimetro al polso e toccate con le dita o con i pollici i sensori situati nella parte anteriore del cardiofrequenzimetro stesso. Entro pochi secondi viene visualizzato il vostro battito.

Il cardiofrequenzimetro HiTrax TIP dispone anche di altre funzioni: ora corrente, cronometro, allarme e funzione conto alla rovescia.

Attenzione

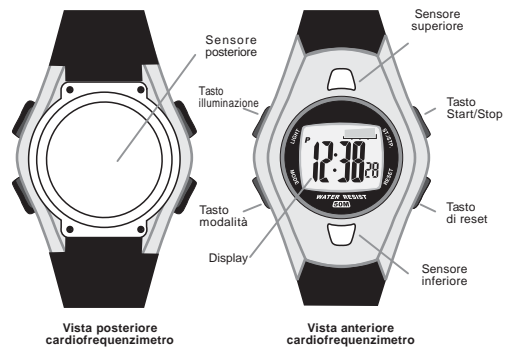
- Questo cardiofrequenzimetro è concepito solo per uso privato e non è destinato ad usi medici.
- Consultate il vostro medico o il vostro trainer per la definizione della vostra zona di allenamento.

2.0 Manutenzione:

- Per attivare l'ora premere un tasto qualunque.
- Per poter utilizzare correttamente tutte le funzioni, leggere bene le istruzioni prima di usare lo strumento.
- 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.
- Si prega di far effettuare la sostituzione della batteria da un negozio specializzato (CR2025 3V batteria Lithium).
- Le batterie scariche e apparecchi elettrici fuori uso non devono essere smaltite insieme all'immondizia domestica, bensì dovranno essere riconsegnate al negoziante o ad altri enti preposti per il riciclo in conformità alle vigenti disposizioni nazionali o locali.
- 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.



3.0 Descrizione del cardiofrequenzimetro



4.0 Funzioni dei tasti

MODE

- Cambio della modalità di funzionamento
- pressione prolungata: passaggio alla modalità Impostazione
- Selezione (in modalità Impostazione)
- pressione prolungata: uscita dalla modalità Impostazione

START/STOP

- Visualizzazione orario / data
- Start/Stop (in modalità cronometro e in modalità funzione conto alla rovescia)
- Attivazione / spegnimento allarme (modalità allarme giornaliero)
- Conteggio in avanti (in modalità Impostazione)

RESET

- Attivazione / spegnimento segnale orario (modalità allarme giornaliero)
- Azzeramento cronometro e funzione conto alla rovescia
- Conteggio all'indietro (in modalità Impostazione)

LIGHT

Illuminazione elettronica dello sfondo per circa 3 secondi

5.0 Modalità delle funzioni

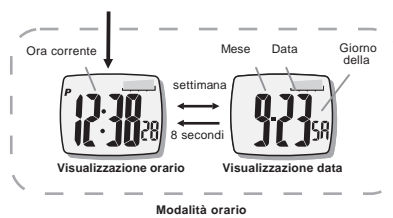


Modalità delle funzioni

- 1) Modalità visualizzazione orario
- 2) Modalità allarme impuls
- 3) Modalità allarme giornaliero
- 4) Modalità cronometro
- 5) Modalità funzione conto alla rovescia

- Selezionate le singole modalità delle funzioni con il tasto Mode.

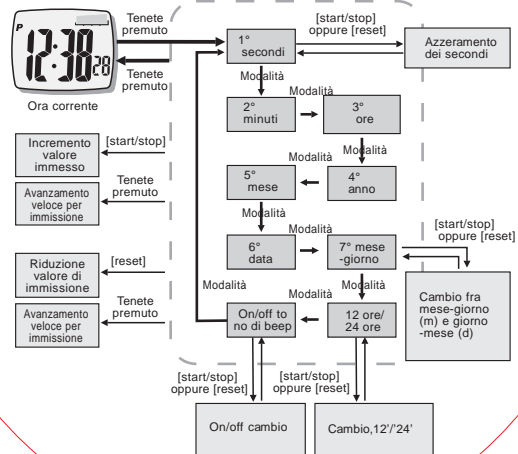
6.0 Modalità visualizzazione orario



Visualizzazione orario e data

- Premete il tasto Start/Stop per passare da visualizzazione orario a visualizzazione data.
- Se non viene premuto alcun altro tasto, dopo 8 secondi la visualizzazione data passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario.

6.1 Impostazione dell'ora

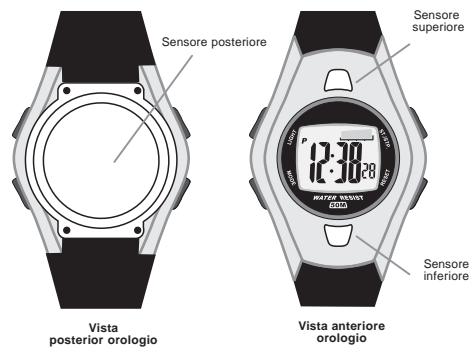


Nota*: non vale per le impostazioni 1, 7, 8 e 9

6.1 Impostazione di ora e data

- Per entrare nella modalità Impostazione, premete il tasto Mode per 2 secondi. La visualizzazione dei secondi inizia a lampeggiare.
- Con il tasto Mode selezionate i dati (minuto, ora, anno, mese, data), che desiderate impostare. Potete resettare dapprima i secondi con il tasto start/stop o con il tasto reset.
- Non appena le cifre lampeggiano, potete impostare il valore con il tasto start/stop o con il tasto reset. Tenete premuto il tasto per passare in modalità avanzamento veloce. Con il tasto Mode potrete confermare l'immissione e passare all'impostazione successiva.
- Quando la visualizzazione giorno-mese oppure la visualizzazione mese-giorno lampeggia, potete selezionare tramite il tasto start/stop o con il tasto reset fra la visualizzazione della data di tipo europeo (con apparizione del simbolo d) o americano (con apparizione del simbolo m).
- Quando il simbolo delle 12 ore o quello delle 24 ore lampeggia, potete passare dalla visualizzazione a 12 ore a quella a 24 ore o viceversa tramite la pressione del tasto start/stop oppure reset.
- Quando sul display lampeggia la parola "Beep", potrete scegliere tramite il tasto start/stop oppure reset fra la presenza (on) o meno (off) del tono di attivazione.
- Dopo che avete impostato tutti i dati, premete per 2 secondi il tasto Mode per abbandonare la modalità Impostazione.
- Se mentre siete in modalità Impostazione non premete alcun tasto per 60 secondi, il display passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario normale.

7.0 Misurazione della frequenza cardiaca



7.0 Misurazione della frequenza cardiaca

- Quando vi allenate o praticate attività sportiva, il cuore deve pompare una quantità maggiore di sangue nel corpo. Ciò provoca un aumento della frequenza cardiaca (battiti cardiaci per minuto /bpm), che ora potete misurare con questo strumento.

Suggerimenti e consigli

1. Un sensore è situato nella parte posteriore della cassa del cardiofrequenzimetro. Il sensore deve disporre di un contatto continuo e fisso con la vostra pelle.
2. Non misurate la frequenza cardiaca in acqua.
3. Pulite il retro ripetutamente con un panno umido.
4. Non utilizzate creme per la pelle quando desiderate utilizzare la funzione di misurazione del polso.
5. Pulite la pelle e le dita con sapone allo scopo di ottenere un miglior trasferimento del segnale.
6. In caso di pelle molto secca o spessa potranno presentarsi dei problemi di trasferimento del segnale.
7. Inumidite le punte delle dita oppure utilizzate una pasta conduttrice.
8. Al momento della misurazione, evitate di ruotare e di inclinare l'articolazione del polso.

7.1 Misurazione della frequenza cardiaca

Possibile in qualunque modalità di funzionamento:

Verificate che il sensore situato sul retro della cassa aderisca bene alla pelle.



Ponete il dito medio sul sensore superiore

Contemporaneamente tenete il sensore inferiore premuto con l'indice per circa 5 secondi

Segmenti lampeggianti

da 5 a 8 secondi

'H' = al di sopra, 'L' = al di sotto della zona di training impostata

Visualizzazione frequenza cardiaca al minuto

Visualizzazione frequenza cardiaca al minuto

Alarme frequenza cardiaca Off

% di battiti cardiaci rispetto al limite superiore (grafico a barre)

Alarme frequenza cardiaca On

% di battiti cardiaci rispetto al limite superiore

La frequenza cardiaca al minuto viene visualizzata per circa 5 secondi. Dopodiché il display ritorna alla modalità precedente.

8.0 Funzione di allarme frequenza cardiaca

- Potete inserire una zona di frequenza cardiaca allo scopo di evitare un superamento o un mancato raggiungimento di una frequenza cardiaca desiderata.
- In caso di misurazione durante l'allenamento riceverete la segnalazione, sotto forma di un doppio beep, del fatto che vi trovate al di fuori della zona di frequenza cardiaca impostata. In questo modo potrete potenziare oppure rallentare il vostro esercizio conseguentemente.
- Ciò vi aiuta a raggiungere degli obiettivi di allenamento definiti.

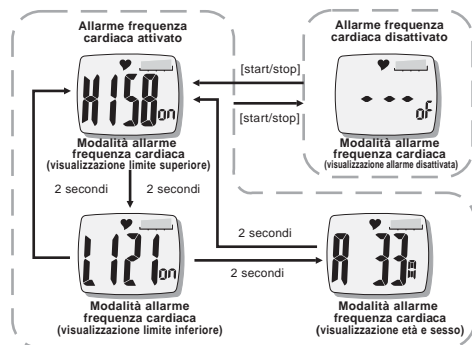
Frequenza cardiaca desiderata

La frequenza cardiaca desiderata è contenuta fra una frequenza cardiaca inferiore e una superiore.

1. Determinate la vostra frequenza cardiaca desiderata con l'aiuto del vostro trainer o del vostro medico
2. Calcolate la vostra frequenza cardiaca desiderata tenendo conto della vostra età e sesso

Per ulteriori informazioni sulla misurazione della frequenza, fate riferimento al paragrafo 8.2.

8.1 Modalità di allarme frequenza cardiaca



Modalità funzionale allarme frequenza cardiaca

Nota *1 : quando il valore limite superiore e inferiore viene calcolato considerando anche l'età e il sesso.

Nota **2 : quando il valore limite superiore e inferiore NON viene calcolato considerando l'età e il sesso.

8.1 Modalità di allarme frequenza cardiaca

Quando la funzione della modalità di allarme frequenza cardiaca è attivata:

Ogni 2 secondi appare la seguente visualizzazione:

1. Visualizzazione limite superiore – il valore limite superiore impostato per la frequenza cardiaca, al cui raggiungimento risuona l'allarme
2. Visualizzazione limite inferiore – il valore limite inferiore impostato per la frequenza cardiaca, al cui raggiungimento risuona l'allarme
3. Visualizzazione età e sesso (ved. nota *1) – Età e sesso inseriti in precedenza per il calcolo dei valori limite

Quando la funzione di allarme frequenza cardiaca è disattivata:

- Sul display appaiono '—' e 'oF'

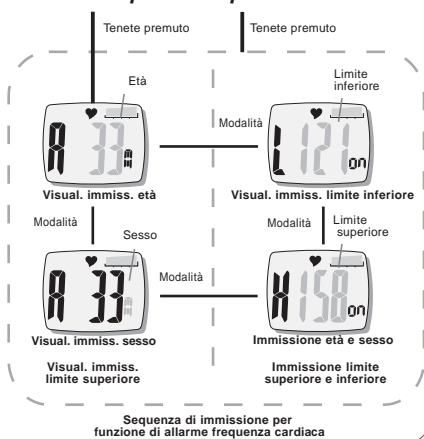
Selezione funzione allarme frequenza cardiaca attivata o disattivata

- Premete una volta il tasto start/stop per inserire o disinserire la funzione di allarme frequenza cardiaca

Note sulla funzione di allarme frequenza cardiaca

1. La frequenza cardiaca si trova all'interno della zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette un beep.
2. La frequenza cardiaca si trova al di sopra della zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette due beep mentre il simbolo "H" e la frequenza cardiaca raggiunta lampeggiano.
3. La frequenza cardiaca si trova al di sotto della zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette due beep mentre il simbolo "L" e la frequenza cardiaca raggiunta lampeggiano.

8.2 Impostazione della modalità di allarme per la frequenza cardiaca



8.2 Impostazione della modalità di allarme per la frequenza cardiaca

- Determinazione della frequenza cardiaca desiderata:
 1. Inserite il limite superiore e inferiore oppure
 2. Inserite l'età e il sesso e il valore limite superiore e inferiore verrà calcolato automaticamente.
- Premete per 2 secondi il tasto Mode per passare alla modalità Impostazione. "Age" inizia a lampeggiare. Ora potete impostare l'età con il tasto start/stop e il tasto reset. Se tenete premuto il tasto passate alla modalità di avanzamento veloce.
- Confermate il dato inserito con il tasto Mode e passate all'impostazione successiva. "Gender" inizia a lampeggiare. Selezionate il sesso "M" (maschile) o "F" (femminile) con il tasto start/stop e il tasto reset.
- Premendo il tasto Mode passate ora al valore superiore. Potete confermare il valore suggerito con il tasto Mode oppure inserire direttamente la frequenza cardiaca desiderata con il tasto start/stop e il tasto reset. Procedete allo stesso modo come per il valore inferiore.
- Dopo che avrete impostato tutti i dati, premete per 2 secondi il tasto Mode per uscire dalla modalità Impostazione. Se mentre vi trovate in modalità Impostazione non premete alcun tasto per 60 secondi, il display passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario normale.

8.3 Cos'è la frequenza cardiaca relativa?

- La frequenza cardiaca massima (MHR) viene calcolata con la seguente formula.
 - MHR donna = $226 - \text{età dell'utilizzatore}$.
 - MHR uomo = $220 - \text{età dell'utilizzatore}$.
- La frequenza cardiaca relativa viene calcolata con la seguente formula.
 - $\text{RHR} = \text{frequenza cardiaca raggiunta} : \text{MHR} \times 100\%$

8.3 Cos'è la frequenza cardiaca relativa?

Frequenza cardiaca relativa

- In aggiunta alla frequenza cardiaca assoluta, il misuratore segnala anche la frequenza cardiaca relativa. La frequenza cardiaca relativa è la quota percentuale della frequenza cardiaca raggiunta rispetto alla frequenza cardiaca massima.
- Non appena si è definita la frequenza cardiaca obiettivo tramite l'inserimento dell'età e del sesso, la frequenza cardiaca massima (MHR) viene calcolata con la seguente formula:
 - MHR donna = $226 - \text{età dell'utilizzatore}$.
 - MHR uomo = $220 - \text{età dell'utilizzatore}$.

Nota: se si definisce la frequenza cardiaca obiettivo inserendo direttamente il limite, la frequenza cardiaca massima viene calcolata con l'età e il sesso inseriti per ultimi.

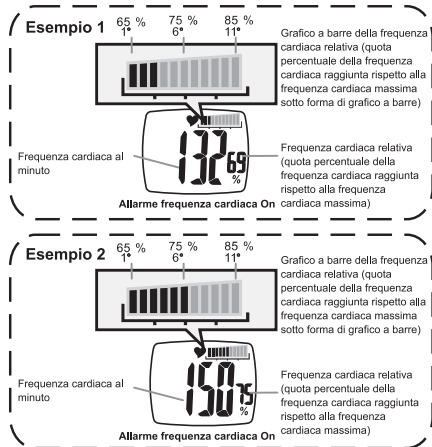
- Quindi al momento della misurazione della frequenza cardiaca, il misuratore mostra anche la frequenza cardiaca relativa secondo la seguente formula:

● $RHR = \text{frequenza cardiaca raggiunta} : MHR \times 100\%$

Grafico a barre della frequenza cardiaca relativa

- Oltre a ciò, la frequenza cardiaca relativa viene visualizzata anche con un grafico a barre nell'angolo superiore destro del display.
- Il grafico a barre va dal 65 % (1° barra) all'85 % (11° barra). Se la frequenza cardiaca relativa raggiunta si trova al di fuori di questo campo, il grafico a barre e la visualizzazione della frequenza cardiaca lampeggiano.

8.4 Esempi per la frequenza cardiaca relativa

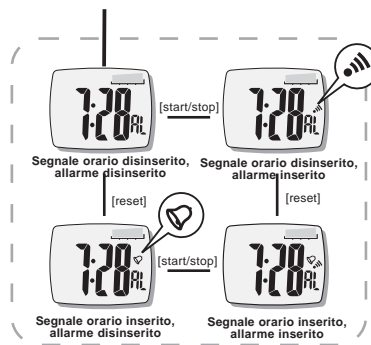


8.4 Esempi per la frequenza cardiaca relativa

- **Esempio 1:** Un uomo di 30 anni ha definito la propria frequenza cardiaca obiettivo inserendo età e sesso, il suo polso in training è di 132 battiti cardiaci al minuto.
 - Frequenza cardiaca massima: $220 - 30 = 190$ bpm
 - Frequenza cardiaca raggiunta: 132 bpm (misurazione)
 - Frequenza cardiaca relativa: $132 : 190 \times 100 \% = 69 \%$
 - Grafico a barre: 3° barra (69 %)

- **Esempio 2:** Una donna di 28 anni ha definito la propria frequenza cardiaca obiettivo inserendo età e sesso, il suo polso in training è di 150 battiti cardiaci al minuto.
 - Frequenza cardiaca massima: $226 - 28 = 198$ bpm
 - Frequenza cardiaca raggiunta: 150 bpm (misurazione)
 - Frequenza cardiaca relativa: $150 : 198 \times 100 \% = 75 \%$
 - Grafico a barre: 6° barra (75 %)

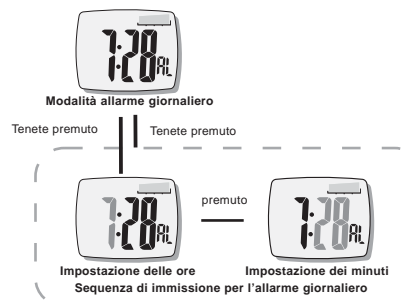
9.0 Modalità allarme giornaliero



Modalità allarme giornaliero

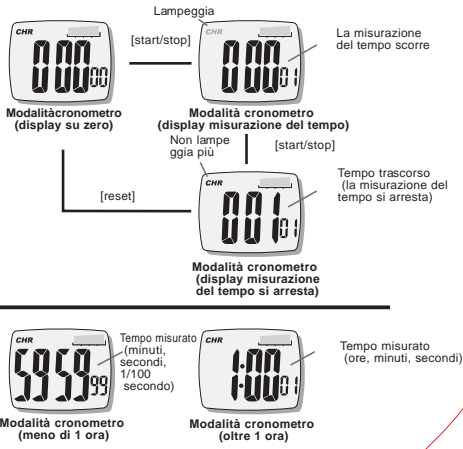
- Attivate e disattivate l'**allarme giornaliero** tramite il tasto start/stop. Se l'allarme è attivato, al momento previsto esso viene emesso per 30 secondi. Premete un tasto a piacere (tranne Light), per arrestare l'allarme.
- Inserite e disinserite il **segnale orario** tramite il tasto reset. Se il segnale orario è attivato, a ogni ora intera viene emesso un beep.

9.1 Impostazione ora allarme



- La visualizzazione delle ore inizia a lampeggiare. Ora potete impostare le ore con il tasto start/stop e il tasto reset. Se tenete premuto il tasto, entrate nella modalità di avanzamento veloce.
- Con il tasto Mode confermate l'immissione e passate all'impostazione successiva. Inserite i minuti nello stesso modo.
- Dopo che avete impostato tutti i dati, premete per 2 secondi il tasto Mode per uscire dalla modalità Impostazione. Se mentre siete in modalità Impostazione non premete alcun tasto per 60 secondi, il display passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario normale.

10.0 Modalità cronometro





10.0 Modalità cronometro

- Se il display è a zero, premete il tasto start/stop per dare inizio alla misurazione del tempo. Con un'altra pressione del tasto start/stop interrompete il conteggio, e il tempo trascorso viene visualizzato.
- Ora potete far proseguire la misurazione del tempo premendo nuovamente il tasto start/stop oppure tramite il tasto reset reimpostare la visualizzazione a zero e dare inizio a una nuova misurazione del tempo.
- La decorrenza massima è di 99 ore, 59 minuti e 59,99 secondi.



11.0 Modalità funzione conto alla rovescia



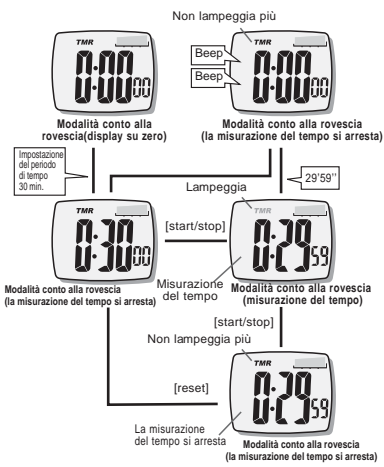


11.0 Modalità funzione conto alla rovescia

- Premete il tasto Mode per entrare in modalità Impostazione. La visualizzazione delle ore inizia a lampeggiare. Ora potete impostare le ore con il tasto start/stop e il tasto reset.
- Con il tasto Mode confermate l'immissione. Inserite i minuti e i secondi nello stesso modo. Il tempo massimo ammonta a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- Dopo che avete impostato tutti i dati, premete per 2 secondi il tasto Mode per uscire dalla modalità Impostazione. Se mentre siete in modalità Impostazione non premete alcun tasto per 60 secondi, il display passa automaticamente alla visualizzazione dell'orario normale.



11.0 Uso della modalità funzione conto alla rovescia



11.1 Uso della modalità funzione conto alla rovescia

- Impostate un periodo di tempo (ad es. 30 minuti). Premete il tasto start/stop una volta, per dare inizio al conteggio alla rovescia. Il tempo viene visualizzato continuamente sul display.
- Per interrompere il conteggio alla rovescia, premete il tasto start/stop.
- Per ripristinare la funzione conto alla rovescia al tempo impostato prima dello scorrimento del conteggio, premete il tasto reset.
- Ora potete impostare un nuovo periodo di tempo.
- Negli ultimi 5 secondi prima del termine del conteggio alla rovescia viene emesso un segnale acustico per ogni secondo rimanente. Quando si raggiunge lo zero, il segnale acustico dura 10 secondi.
- Premete un tasto a piacere (tranne Light), per arrestare l'allarme.

12.0 Dati tecnici

Modalità visualizzazione ora

- Ore, minuti e secondi
- Mese, giorno, giorno della settimana e anno
- Possibilità di scegliere fra il formato a 12 ore e quello a 24 ore
- Possibilità di scegliere fra il formato Mese-Giorno e Giorno-Mese
- Calendario automatico dal 2000 al 2099
- Segnale orario

Modalità allarme frequenza cardiaca

- Gamma di misurazione: da 43 a 200 battiti al minuto
- Allarme impulsi (limite superiore/inferiore)

Modalità allarme giornaliero

- 1 allarme giornaliero
- Durata allarme: 30 secondi

Modalità cronometro

- Risoluzione: 1/100 di secondo
- Gamma di misurazione: 99 ore, 59 minuti e 59,99 secondi
- Tipi di misurazione: tempo trascorso e tempo totale

Modalità funzione conto alla rovescia

- Risoluzione: 1 secondo
- Gamma di misurazione: 99 ore, 59 minuti e 59 secondi
- Pre-allarme: 1 segnale acustico a 5, 4, 3, 2, 1 secondi
- Allarme: dura circa 10 secondi
- Illuminazione elettronica dello sfondo

13.0 Cause di errori

1) Pelle secca

Utilizzate una pasta conduttiva oppure inumidite le dita e il polso.

2) Le dita non hanno un contatto fisso con il sensore

Le dita (e non solo le punte delle dita) devono trovarsi adagiate in modo piano e fisso sul sensore mentre il cardiofrequenzimetro deve essere indossato in modo sicuro nell'articolazione del polso.

3) Tremolio dei muscoli a causa di una pressione troppo forte o di una posizione del corpo non corretta

Ponete l'indice sul sensore inferiore e il medio su quello superiore. In questo modo otterrete sempre i migliori risultati di misura, anche in movimento.

4) Callosità o duroni nell'articolazione del polso

Spesso è sufficiente strofinare il polso con un fazzoletto.

5) Pelle molto secca

Strofinare l'articolazione del polso e il retro del cardiofrequenzimetro con un panno.

6) Braccia pelose

Per l'articolazione del polso utilizzate una pasta conduttiva

7) Toni cardiaci irregolari

In questo caso una misurazione corretta del polso è molto difficoltosa, per cui si dovranno prevedere tempi di misurazione non omogenei.