

MOTUS BALA - Contapassi digitale tascabile

WC141

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il contapassi digitale Motus Bala. E' dotato di un display a tre linee che mostra ora, data, passi e le informazioni relative all'attività fisica (calorie consumate, distanza percorsa, velocità, percentuale dell'obiettivo, tempo di attività).

Grazie alla funzione di memorizzazione può registrare i dati di 7 giorni di attività.

Per ottenere il massimo dal vostro Bala leggete attentamente questo manuale e tenetelo a portata di mano per eventuali consultazioni.

USO DEL CONTAPASSI

- Agganciare il contapassi alla cintura dei pantaloni con la clip rimovibile. Assicurarsi che lo strumento sia perpendicolare al terreno. La tolleranza massima è di +/- 30°.
- Indossare scarpe comode.
- Correre o camminare a passo regolare.
- Non camminare troppo lentamente.
- Movimenti verso l'alto, il basso o vibrazioni (es. in auto) possono provocare letture errate.

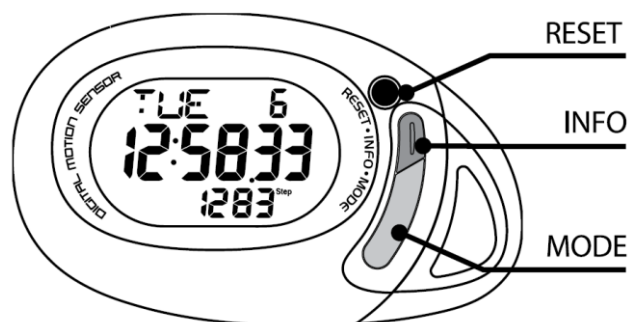
FUNZIONI

- Ora e data
- Camminata/Corsa: selezionabili per una misurazione più accurata della velocità e della distanza
- Memoria: 7 giorni di memoria dell'attività (passi, distanza, calorie, percentuale dell'obiettivo)
- Dati utente: età, peso, lunghezza del passo (camminata/corsa) e obiettivo personalizzabili
- Pacer (Pace): cadenziometro per una velocità costante di corsa o camminata
- Sveglia (Alm)
- Cronometro (Stw)

Premere il tasto MODE per scorrere le varie modalità:

Ora > Camminata/Corsa > Memoria > Dati utente > Pacer > Sveglia > Cronometro

Nella maggior parte dei casi, tenere premuto il tasto RESET per modificare i dati e le impostazioni.



MODALITÀ OROLOGIO

Impostare l'ora

Premere il tasto RESET per 2 secondi. La scritta "Hold Adj" lampeggia e viene visualizzata la cifra delle ore lampeggiante.

Premere il tasto INFO per aumentare le cifre. Premere il tasto MODE per confermare e passare ai minuti. Premere il tasto INFO per aumentare le cifre. Premere il tasto MODE per confermare e passare ai secondi.

Premere il tasto INFO per azzerare i secondi. Premere il tasto MODE per confermare e passare all'impostazione di Giorno/Mese/Anno e del formato a 12/24 ore.

Premere il tasto INFO per modificare i valori e il tasto MODE per confermare e passare al valore successivo. Il display visualizzerà nuovamente l'ora e la data al termine delle impostazioni.

Dati attività giornaliera

La riga inferiore del display riporta i dati sull'attività giornaliera. Premere il tasto INFO per scorrere i dati in sequenza:

Passi > Calorie > Distanza > Velocità > Percentuale dell'obiettivo > Tempo di attività

Nota: i dati giornalieri vengono automaticamente azzerati alle ore 24.00. Sono comunque registrati e richiamabili nella modalità memoria a partire dal giorno successivo.

Nella modalità orologio non è possibile azzerare manualmente i dati giornalieri.

MODALITÀ CAMMINATA/CORSA

In questa modalità vengono visualizzati i dati sull'attività giornaliera di camminata o corsa. Per selezionare il tipo di attività premere il tasto INFO per 2 secondi e il display mostrerà la voce WALK (camminata) o RUN (corsa). Per una maggior precisione nella misurazione di velocità e distanza è importante selezionare la modalità corrispondente all'attività svolta.

Premere il tasto INFO per scorrere i dati in sequenza:

Passi + tempo di attività > Distanza + passi > Calorie + passi > Velocità + passi

Per azzerare i dati premere il tasto RESET per 2 secondi. Comparirà la scritta "Hold Clear" e tutte le informazioni giornaliere verranno azzerate.

Nota: non verranno cancellate le informazioni già registrate nella sezione Memoria.

Per inserire i dati personali utili al calcolo dell'attività svolta, fare riferimento al paragrafo "Modalità Dati Utente".

Cominciare a camminare

Per un conteggio accurato lo strumento utilizzerà i primi 5 passi per tararsi in funzione della vostra cadenza. Il display quindi comincerà a mostrare il numero dei passi a partire dal quinto. Tutti i passi effettuati successivamente saranno conteggiati e visualizzati.

MODALITA' MEMORIA

Questo contapassi memorizza i dati dei 7 giorni precedenti relativi a: numero di passi, calorie bruciate, distanza percorsa e percentuale raggiunta dell'obiettivo.

Visualizzare i dati

La riga superiore del display indica la data di registrazione e la riga centrale il numero di passi.

La riga inferiore indica in scorrimento automatico i dati su

Calorie > Distanza > Percentuale dell'obiettivo

Premere il tasto INFO per scorrere i valori memorizzati nei 7 giorni.

Se non si è svolta alcuna attività in uno o più di questi giorni il display mostrerà il valore "0".

Cancellare i dati

I dati vengono cancellati per tutti i 7 giorni e non è possibile cancellare i dati di un singolo giorno.

Per cancellare i dati in memoria premere il tasto RESET per 2 secondi. Il display mostrerà l'indicazione "Hold Clear" e successivamente "NO INFO". I dati giornalieri verranno indicati in memoria dal giorno successivo.

La cancellazione dei dati in memoria permetterà comunque la visualizzazione dei dati giornalieri nella modalità Orologio.

MODALITÀ DATI UTENTE

Il calcolo delle calorie bruciate, della distanza percorsa, della velocità e della percentuale dell'obiettivo raggiunto è basato sulle informazioni inserite in questa modalità. I dati richiesti sono:

Età > Peso > Lunghezza del passo di camminata > Lunghezza del passo di corsa > Obiettivo target

Premere il tasto INFO per scorrere e visualizzare le voci.

Impostazione dell'età

Portarsi alla voce "Age" con il tasto INFO e premere il tasto RESET per 2 secondi. Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante.

Premere il tasto INFO per modificare le cifre (5-99 anni), premere il tasto MODE per confermare e passare al dato successivo.

Impostazione del peso

Premere il tasto INFO per scegliere l'unità Kg o Lb e premere il tasto MODE per confermare.

Premere il tasto INFO per modificare le cifre (20-150 Kg). Premere il tasto MODE per confermare e passare al dato successivo.

Impostazione della lunghezza del passo

Premere il tasto INFO per scegliere l'unità Cm o Inch e premere il tasto MODE per confermare.

Si passa all'impostazione della lunghezza del passo di camminata (WALK). Premere il tasto INFO per modificare le cifre e premere il tasto MODE per confermare. Con lo stesso procedimento impostare la lunghezza del passo di corsa (RUN). Premere il tasto MODE per confermare e passare al dato successivo.

Misurare la lunghezza del passo

La corretta lunghezza del passo è definita da una punta del piede all'altra. Per misurare correttamente la lunghezza media del passo, dividere la distanza totale di 10 passi camminati o corsi per il numero di passi (10).

Calcolare in questo modo la lunghezza del passo: metri percorsi camminando 6,2 (distanza totale) / 10 (numero dei passi) = 0,62m (62cm).

E' necessario misurare la lunghezza del passo sia per la camminata che per la corsa. Per misurare la lunghezza del passo nella corsa è preferibile effettuare un numero maggiore di passi (circa 50) per ottenere una misura più precisa.

Impostazione obiettivo passi giornalieri

Premere il tasto INFO per modificare la cifra lampeggiante e MODE per passare a quella successiva. Il range di passi va da 100 a 999.999. Premere il tasto MODE per confermare.

MODALITÀ PACER

Questo strumento ha una funzione cadenziometro per aiutare a mantenere il ritmo desiderato di camminata/corsa. Premere il tasto INFO per attivare/disattivare il pacer (On/Off); un segnale acustico scandirà il passo in qualsiasi modalità ci si trovi. Per disattivare il segnale acustico premere il tasto INFO dalla modalità pacer.

Impostare il pacer

Premere il tasto RESET per 2 secondi. Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante. Premere il tasto INFO per selezionare la cadenza desiderata. Le cadenze selezionabili sono 30/50/60/70/80/90/100/110/120/130/140/160/180 segnali al minuto. Premere il tasto RESET per confermare.

MODALITÀ SVEGLIA

Premere il tasto INFO per attivare/disattivare la sveglia (On/Off). Premere il tasto RESET per 2 secondi. Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante. La sveglia si attiverà automaticamente (On). Premere il tasto INFO per modificare la cifra delle ore e MODE per passare a quella dei minuti. Premere il tasto INFO per modificare la cifra dei minuti e premere il tasto MODE per confermare.

MODALITÀ CRONOMETRO

Premere il tasto RESET per avviare e arrestare il cronometro. Premere il tasto INFO per resettare il cronometro. Se avviato, il cronometro resta attivo anche passando ad altre modalità.


SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

- Usare un cacciavite per aprire l'alloggiamento della batteria sul retro dello strumento.
- Usare un oggetto con punta sottile per rimuovere la batteria scarica dallo strumento ed inserire una nuova batteria al litio da 3V di tipo CR2032. Assicurarsi di posizionare il polo positivo (+) della batteria verso l'alto.
- Richiudere l'alloggiamento della batteria riavvitando la copertura.

Tipo di batteria: CR2032 – 3V

IMPORTANTE:

Le batterie, una volta esaurite, vanno gettate negli appositi contenitori per il riciclaggio.

Il simbolo  riportato anche sul prodotto, indica che le apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere sottoposte a raccolta separata e non possono essere smaltite come rifiuti urbani, secondo quanto previsto dalla Direttiva 2002/96/CE. Pertanto, questo apparecchio e tutti i componenti, nel momento in cui si assume la decisione di disfarsene, devono essere portati ai centri locali di raccolta per gli adeguati trattamenti di smaltimento, secondo quanto previsto dalla normativa vigente. Per sapere dove sono situati i centri suddetti, è opportuno chiedere informazioni alle autorità locali competenti.

CURA E MANUTENZIONE

- Evitare di smontare o riparare lo strumento.
- Proteggerlo da caldo eccessivo, urti o lunghe esposizioni alla luce diretta del sole.
- Pulire con un panno leggermente umido. Usare sapone delicato nelle eventuali aree più sporche. Non esporre il contapassi a sostanze chimiche quali benzina, solventi, acetone, alcol, repellenti per insetti, che possono danneggiare l'impermeabilità, la cassa e le finiture dello stesso.
- Riporre il contapassi in un luogo asciutto quando non in uso.
- Tenere il contapassi fuori dalla portata dei bambini.
- Nel caso un bambino inghiottisse la batteria, la copertura dell'alloggiamento della batteria o una vite, consultare immediatamente un medico.
- L'ambiente operativo del contapassi deve essere privo di urti, campi magnetici, disturbi elettrici e forti vibrazioni.
- Evitare di far oscillare il contapassi.
- Non appendere il contapassi al collo durante la corsa.
- Evitare di far cadere o calpestare il contapassi.
- Evitare di posizionare il contapassi nelle tasche posteriori dei pantaloni.
- Evitare di bagnare il contapassi o maneggiarlo con mani bagnate.

GARANZIA

Per problemi relativi ad assistenza pre o post garanzia, rivolgersi al proprio rivenditore di fiducia o inviare il prodotto, accompagnato da prova d'acquisto, a: DIGI Instruments srl, via Cartiera 90/i 40037 Sasso Marconi (Bo)

MOTUS è un marchio DIGI Instruments srl, via Cartiera 90/i 40037 Sasso Marconi Bo

www.motusport.com
info@dig-instruments.it



PWC141-03008R

Vers. 30.6.2011