

MOTUS PASO - Contapassi

Paso - WC064

Paso FM - WC066

INTRODUZIONE

Complimenti per la scelta di questo preciso e affidabile contapassi della linea Motus.

Può essere utilizzato mentre si cammina e mentre si corre. Le sue caratteristiche comprendono: calcolo della distanza percorsa, calorie consumate, orologio e cronometro.

Inoltre, il modello Paso FM include la funzione radio. Per ottenere il massimo dal vostro Paso leggete attentamente questo manuale e tenetelo a portata di mano per eventuali consultazioni.

USO DEL CONTAPASSI

La clip del contapassi si inserisce facilmente e comodamente in cintura. Per ottenere il risultato migliore tenere il contapassi in corrispondenza della linea laterale dei vostri pantaloni e perpendicolare al terreno.

Alcune situazioni posso avere effetti negativi sull'accuratezza del contapassi:

- Il contapassi non è perpendicolare al terreno: tenere il display rivolto verso l'alto.
- Trascinare i piedi o camminare in un'area affollata.
- Tutti i movimenti diversi dal camminare o fare jogging, salire/scendere le scale.
- All'interno di un veicolo (treno, autobus,...) vengono emesse delle vibrazioni che influiscono negativamente sul contapassi.

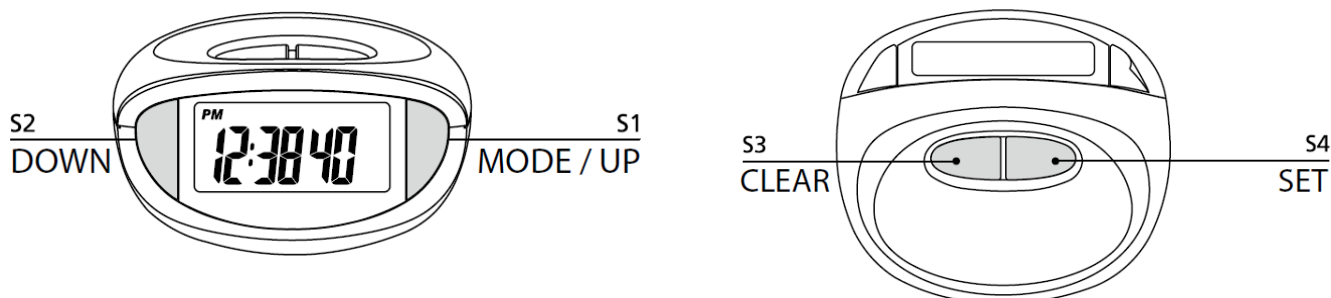
FUNZIONI

- Orologio, sveglia
- Contapassi
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Cronometro
- Peso e lunghezza del passo personalizzabili

Premere il tasto MODE per scorrere le varie modalità:

Orologio (TMR) > Sveglia (ALM) > Contapassi (STEP) > Distanza percorsa (KM) > Calorie consumate (KCAL) > Cronometro (STW)


Tasti per le operazioni di base



MODALITÀ OROLOGIO (TMR)

- Portarsi alla modalità Orologio con il tasto S1 (MODE/UP).
- Premere il tasto S2 (DOWN) per variare il formato tra 24/12 ore.
- Per impostare l'orario tenere premuto il tasto S4 (SET) fino a quando l'ora non lampeggia.
- Lasciare quindi il tasto e utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per impostare l'ora.
- Premere S4 (SET) per confermare.
- Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per impostare i minuti e premere S4 (SET) per confermare.

MODALITÀ SVEGLIA (ALM)

- Portarsi alla modalità Sveglia con il tasto S1 (MODE/UP).
- Per impostare e attivare la sveglia tenere premuto il tasto S4 (SET).
Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per regolare l'ora e premere il tasto S4 (SET) per confermare.
Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per regolare i minuti e premere il tasto S4 (SET) per confermare.
- Quando l'orario lampeggia, utilizzare il tasto S1 (MODE/UP) per attivare/disattivare la sveglia.
- Quando la sveglia è attiva compare sul display il simbolo . Premere il tasto S4 (SET) per confermare.
- Quando la sveglia suona, premere un qualsiasi tasto del contapassi per fermarla.
- Ripetere la procedura per disabilitarla.

MODALITÀ CONTAPASSI (STEP)

- Portarsi alla modalità Contapassi con il tasto S1 (MODE/UP).
- Viene visualizzato il numero di passi effettuati.
- Premere S3 (CLEAR) per azzerare i passi (si azzereranno inoltre distanza percorsa e calorie bruciate).

Impostazione dell'unità di misura (Km/Cm)

- Nella modalità Contapassi tenere premuto il tasto S4 (SET) per 2 secondi.
- Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per scegliere Km/Cm o Mile/Inch.
- Premere S4 (SET) per confermare.

MODALITÀ DISTANZA PERCORSO (KM)

- Portarsi alla modalità Distanza Percorsa con il tasto S1 (MODE/UP).
- Premere S2 (DOWN) per convertire l'unità di misura in Km o miglia.
- Per resettare la distanza, vedi paragrafo "Modalità contapassi", punto 3.

Impostazione della lunghezza del passo

- Nella modalità Distanza Percorsa tenere premuto il tasto S4 (SET) per 2 secondi.
- Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per modificare la lunghezza del passo (1cm.).
- Premere S4 (SET) per confermare.

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 dei 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.

MODALITÀ CALORIE CONSUMATE (KCAL)

- Portarsi alla modalità Calorie Consumate con il tasto S1 (MODE/UP).
- Per azzerare le calorie bruciate, vedi paragrafo "Modalità Contapassi", punto 3.

Impostazione del peso

- Nella modalità Calorie Consumate, tenere premuto il tasto S4 (SET) per 2 secondi.
- Utilizzare i tasti S1 (MODE/UP) o S2 (DOWN) per variare il valore.
- Premere S4 (SET) per confermare.

MODALITÀ CRONOMETRO (STW)

- Portarsi alla modalità Cronometro con il tasto S1 (MODE/UP).
- Premere il tasto S2 (DOWN) per avviare e interrompere il cronometro
- Premere S4 (SET) per azzerarlo.
- Per visualizzare il tempo intermedio durante il cronometraggio, premere il tasto S4 (SET).
- Premere il tasto S4 (SET) per tornare al cronometraggio.

MODALITÀ RADIO FM (solo nella versione Paso FM WC-066)

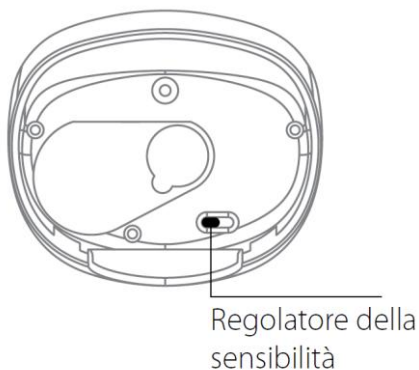
- Per accendere la radio inserire le cuffie nel contapassi.
- Per riportare la radio alla frequenza più bassa premere il tasto "RESET".
- Per passare tra le varie frequenze premere più volte il tasto "SCAN".
- Per spegnere la radio disconnettere le cuffie.

REGOLAZIONE DELLA SENSIBILITÀ DEL CONTAPASSI

Per regolare la sensibilità del contapassi:

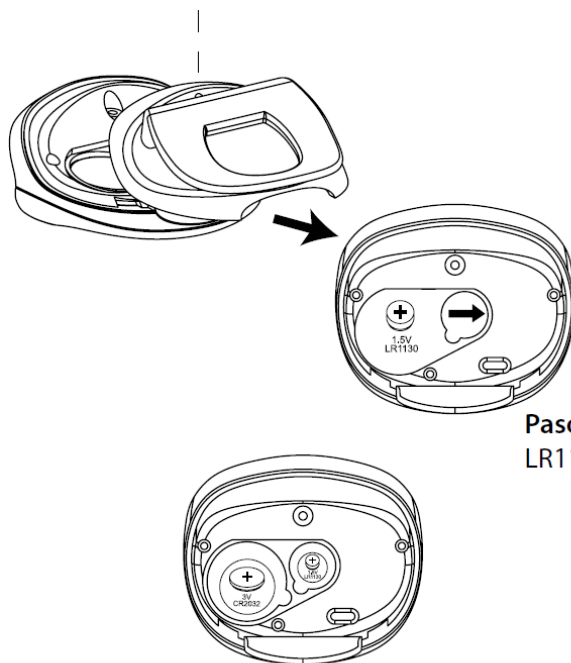
- Rimuovere la parte anteriore, svitando la vite di sicurezza.
- Usare il regolatore posto accanto al vano batterie.

Spostare il cursore partendo dalla posizione di sinistra e spostarlo gradualmente verso destra, fino a trovare la sensibilità più adatta al proprio modo di camminare.



SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

- Rimuovere la parte anteriore, svitando la vite di sicurezza.
- Togliere la batteria facendo leva con l'unghia.
- Inserire la nuova batteria, assicurandosi che la polarità sia corretta.
- Re-inserire lo sportello batterie e avvitare la vite di sicurezza.




Paso (WC-064)
LR1130 (1.5V) x 1

Paso FM (WC-066)
LR1130 (1.5V) x 1
CR2032 (3V) x 1
(alimentazione radio)

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

- Prima di usare l'apparecchio leggere attentamente il manuale d'uso.
- Evitare l'esposizione diretta a temperature estreme.
- Pulire l'apparecchio utilizzando un panno leggermente inumidito. Non usare alcool, solventi, abrasivi, ecc..
- Tenere il contapassi in un ambiente secco se non utilizzato.
- Non appoggiare oggetti sull'apparecchio.
- Non utilizzare batterie diverse da quelle specificate su questo libretto di istruzioni o comunque da quelle in dotazione.
- Non effettuare riparazioni da soli.
- Eventuali manomissioni e/o usi non in conformità con quanto descritto sul presente libretto ne faranno decadere la garanzia.
- Evitare di bagnare il contapassi o maneggiarlo con mani bagnate.

GARANZIA

La garanzia si applica per 24 mesi dalla data di acquisto ed è valida solo per i difetti dei materiali e di costruzione. La garanzia è valida solo se il prodotto e gli accessori sono stati utilizzati con attenzione e seguendo le istruzioni. Le batterie sono escluse dalla garanzia.

Per un problema coperto dalla garanzia rivolgersi al proprio rivenditore oppure inviare lo strumento, la ricevuta d'acquisto completa di data e gli accessori, debitamente affrancati a:
DIGI Instruments srl - Via Cartiera 90/i - 40037 Sasso Marconi (Bo)

Prima di inviare lo strumento leggere attentamente le istruzioni per l'uso e verificare lo stato delle batterie. Se il difetto è coperto da garanzia, lo strumento riparato o sostituito verrà rispedito gratuitamente.

Per assistenza 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)

CONSIGLI

Prima di iniziare un'attività fisica è opportuno consultare il proprio medico.

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

www.motusport.com
info@dig-instruments.it
Tel: 051-678.20.46