

MOTUS WRISTSTRIDE – Contapassi digitale da polso

WC-130

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il contapassi digitale Motus WristStride. E' dotato di un ampio 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 WristStride leggete attentamente questo manuale e tenetelo a portata di mano per eventuali consultazioni.

USO DEL CONTAPASSI

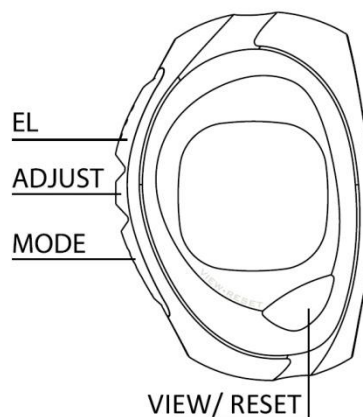
- È preferibile indossare il contapassi al polso sinistro.
- Indossare scarpe comode.
- Correre o camminare con passo regolare.
- Non camminare troppo lentamente o con cadenza irregolare.
- Movimenti verso l'alto, il basso o vibrazioni (es. in auto) possono provocare letture errate.

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)**
- **Display retroilluminato:** attivabile con il tasto EL

Premere il tasto MODE per scorrere le varie modalità:

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



MODALITÀ OROLOGIO

Impostare l'ora

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

Premere il tasto VIEW/RESET per aumentare le cifre. Premere il tasto MODE per confermare e passare ai minuti.

Premere il tasto VIEW/RESET per aumentare le cifre. Premere il tasto MODE per confermare e passare ai secondi.

Premere il tasto VIEW/RESET per azzerare i secondi.

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

Premere il tasto VIEW/RESET per modificare i dati e il tasto MODE per confermare.

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 VIEW/RESET per scorrere i dati in sequenza:

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

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 VIEW/RESET 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 VIEW/RESET per scorrere i dati in sequenza:

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

Per azzerare i dati premere il tasto ADJUST 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.

MODALITÀ 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 VIEW/RESET 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 ADJUST 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 VIEW/RESET per scorrere e visualizzare le voci.

Impostazione dell'età

Portarsi alla voce "Age" con il tasto VIEW/RESET e premere il tasto ADJUST per 2 secondi.

Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante.

Premere il tasto VIEW/RESET per modificare le cifre (5-99 anni).

Premere il tasto MODE per confermare e passare al dato successivo.

Impostazione del peso

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

Premere il tasto VIEW/RESET 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 VIEW/RESET 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 VIEW/RESET 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 VIEW/RESET 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 VIEW/RESET 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 VIEW/RESET dalla modalità pacer.

Impostare il pacer

Premere il tasto ADJUST per 2 secondi. Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante.

Premere il tasto VIEW/RESET 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 ADJUST per confermare.

MODALITÀ SVEGLIA

Premere il tasto VIEW/RESET per attivare/disattivare la sveglia (On/Off).

Per impostare la sveglia premere il tasto ADJUST per 2 secondi. Viene visualizzata la scritta "Hold Adj" e la cifra lampeggiante. La sveglia si attiverà automaticamente (On).

Premere il tasto VIEW/RESET per modificare la cifra delle ore e MODE per passare a quella dei minuti.

Premere il tasto VIEW/RESET per modificare la cifra dei minuti e premere il tasto MODE per confermare.

MODALITÀ CRONOMETRO

Premere il tasto ADJUST per avviare e arrestare il cronometro.

Premere il tasto VIEW/RESET per resettare il cronometro.

Se avviato, il cronometro resta attivo anche passando ad alte modalità.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA


Evitare di rimuovere autonomamente la batteria per non rischiare di danneggiare lo strumento. Per effettuare la sostituzione della batteria, portarlo da un rivenditore, un orologiaio o inviarlo a DIGI Instruments srl.

Tipo di batteria: CR2032 (3V).

IMPORTANTE:

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



Il simbolo  riportato anche sulla confezione, 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.
- Evitare di far entrare in contatto il contapassi con prodotti come gel e lacche per capelli, colonie, creme solari ed altri prodotti che possono deteriorare le parti di plastica. In caso di contatto con le suddette sostanze, pulire immediatamente il contapassi con un panno morbido e asciutto.
- Non stringere eccessivamente il cinturino. E' consigliabile poter inserire un dito fra il cinturino ed il polso.

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)

CONSIGLI

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

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

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



WC130-03002(R)

Vers. 30.6.2011