



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



INDICE

PROPRIETÀ	1
CARATTERISTICHE E VARIAZIONI	2
FUNZIONAMENTO DI BASE DEI PULSANTI	3-4
MODALITÀ ORA	5-6
INSERIMENTO DEI VOSTRI DATI PERSONALI	7-8
MODALITÀ CONTAPASSI	9-10
MODALITÀ CRONOGRAFO	11
UTILIZZO DELLA RADIO FM (SOLO FITWARE FM)	12
UTILIZZO DELLA CARDIOFREQUENZIMETRO (SOLO FITWARE PULSE)	13-14
CAMBIO DELLE BATTERIE	15
CURA DEL PEDOMETRO FITWARE	16

italiano

italiano

PROPRIETÀ

Questo manuale spiega il funzionamento degli articoli **FITWARE, FITWARE FM e FITWARE PULSE**. I pedometri FitWare sono programmati per misurare l'attività fisica.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, vi raccomandiamo vivamente di contattare il vostro dottore per una completa visita medica e per parlare dei vostri programmi.

CARATTERISTICHE E FUNZIONI MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO DI BASE

Lo strumento FitWare presenta 5 comuni modalità di funzionamento di base: **ORA DEL GIORNO, CONTAPASSI, DATI (IMPOSTAZIONE), SVEGLIA GIORNALIERA, CRONOGRAFO.**

Inoltre, FitWare Pulse e FitWare FM hanno rispettivamente le funzioni di misurazione delle **PULSAZIONI e RADIO FM.**

Scorrete le modalità di funzionamento di base con una pressione del pulsante **S1**.

Le seguenti modalità di base presentano anche queste modalità secondarie:

ORA DEL GIORNO: data

CONTAPASSI: Calorie, Distanza, Cronometro, Passi prefissati

DATI (IMPOSTAZIONE): Età, Sesso, Peso, Lunghezza della **FALCATA**, Limiti minimi e massimi della frequenza cardiaca e Segnale del frequenzimetro (solo per FitWare Pulse)

Scorrete le modalità di funzionamento secondarie con una pressione del pulsante **S4**.

1

 FITWARE SERIES

CARATTERISTICHE E VARIAZIONI

ORA DEL GIORNO

- 12/24 ore
- Risoluzione 1-secondo
- Calendario automatico 2004-2029

SVEGLIA GIORNALIERA

- Risoluzione 1-minuto
- Segnale della durata di 20 secondi

CONTAPASSI

- 1-999,999 passi
- Distanza 4-60 pollici; 10-150 cm

CONTACALORIE

- 0-9,999.9 kilocalorie
- Risoluzione 0.1 kilocalorie

FREQUENZA CARDIACA

- Variazione di funzionamento 40-240 battiti/minuto

ETÀ

- 5-99 anni

PESO

- 33-550 lbs; 15-250 kg

DISTANZA

- 0-9,999.0 miglia o chilometri
- Risoluzione 0,01 miglia o chilometri

CRONOGRAFO

- 0-23h 59m 59s
- Risoluzione 0.01 secondi da 0-10 minuti
- Risoluzione 1 secondi da 10 minuti a 23:59:59

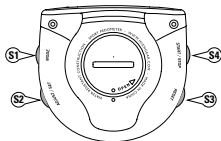
CRONOMETRO PER GLI ESERCIZI

- 0-23h 50m 59s
- Risoluzione 1-secondo

italiano

italiano

FUNZIONAMENTO DI BASE DEI PULSANTI



PULSANTE S1

- Cambio modalità
- Avanzamento all'opzione di impostazione successiva nella **MODALITÀ ORA**
- Cambio Lbs/Kg
- Cambio Pollici/centimetri

PULSANTE S2

- Avvio di una procedura di Impostazione (**PRESSIONE PROLUNGATA**)
- Azzeramento del contapassi (**PRESSIONE PROLUNGATA**)
- Avanzamento all'opzione di impostazione successiva nella **MODALITÀ DATI**

PULSANTE S3

- Diminuzione dei numeri durante la programmazione
- Visualizzazione Giorno/data nella **MODALITÀ ORA**

PULSANTE S4

- Scorrimento delle schermate secondarie nelle modalità **PASSI e DATI**
- Aumento dei numeri durante la programmazione
- Accensione/spengimento della sveglia giornaliera
- Accensione/spengimento del segnale delle pulsazioni
- Maschio/femmina nella **MODALITÀ DATI**

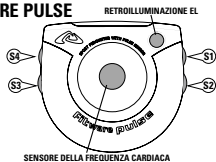
3  FITWARE SERIES

FUNZIONAMENTO DI BASE DEI PULSANTI

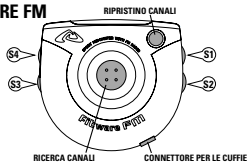
FITWARE



FITWARE PULSE



FITWARE FM



FitWare FM Pulse 4

italiano

italiano

MODALITÀ ORA (TUTTI I MODELLI)

IMPOSTAZIONE DELL'ORA DEL GIORNO

1. Utilizzate il pulsante **S1** per passare alla modalità **ORA**.
2. Fate una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** per 2 secondi.
3. **'ADJUST'** (regolare) comparirà sul display per 2 secondi seguito dall'ora con i numeri lampeggianti.
4. Regolate le ore, i minuti, la scelta 12/24 ore, l'anno e il giorno utilizzando i pulsanti **S3** e **S4** per aumentare e diminuire i numeri.
5. Inserite ogni impostazione in memoria e passate all'opzione successiva utilizzando il pulsante **S1**.

VISUALIZZAZIONE DELLA DATA

Quando siete nella schermata **ORA DEL GIORNO**, visualizzate il giorno/la data premendo il pulsante **S4**. Il giorno e la data saranno visualizzati per circa 2 secondi.

MODALITÀ ORA (TUTTI I MODELLI)

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA GIORNALIERA

1. Utilizzate il pulsante **S1** per passare alla modalità **SVEGLIA**.
2. Fate una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** per 2 secondi.
3. **'ADJUST'** (regolare) comparirà sul display per 2 secondi seguito dall'ora della sveglia con i numeri dell'ora lampeggianti.
4. Regolate le ore e i minuti utilizzando i pulsanti **S3** e **S4** per aumentare e diminuire i numeri.
5. Inserite ogni impostazione in memoria e passate all'opzione successiva utilizzando il pulsante **S1**.
6. Una volta impostata, la **SVEGLIA** può essere **ACCESA** o **SPENTA** premendo il pulsante **S4**. Quando è attiva sul display comparirà **ON** (accesa) alla sua destra e un piccolo **SIMBOLO DELLA SVEGLIA** (☾) sarà visualizzato nell'angolo in alto a destra del display quando vi trovate nelle modalità **ORA** e **SVEGLIA**.
7. La sveglia suonerà per 20 secondi quando la funzione della sveglia è accesa. **PREMETE QUALSIASI TASTO** per fermare il suono della sveglia.

INSERIMENTO DEI VOSTRI DATI PERSONALI (TUTTI I MODELLI)

IMPOSTAZIONE DEI DATI

1. Premete il pulsante **S1** per passare alla modalità **DATI**.
2. Con l'avvio della schermata Dati, comparirà **AGE** (età) automaticamente sul display della schermata.
3. Rivisualizzate le impostazioni dei vostri Dati premendo il pulsante **S4**.
4. Per programmare la schermata Dati, fate una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** per 2 secondi.
5. **'ADJUST'** (regolare) sarà visualizzato sul display per 2 secondi seguito da **AGE** con il numero degli anni lampeggiante.
6. Regolate Età, Sesso, Peso, (Lunghezza della) falcata utilizzando i pulsanti **S3** e **S4**.

NOTA: Vedi "Determinazione della lunghezza della falcata alla pagina seguente".

7. Nelle finestre di programmazione del **PESO** e della lunghezza della **FALCATA** utilizzate il pulsante **S1** per cambiare le unità di misura da metriche (Kg e Cm) a inglesi (Lbs e In).

NOTA: Affinchè le funzioni della distanza e delle calorie funzionino correttamente, la sezione Dati dello strumento FitWare deve essere programmata il più precisamente possibile.

Intervallo della frequenza del polso aerobica (Solo per gli articoli FitWare Pulse)

8. Nell'articolo FitWare Pulse regolerete anche i limiti HI (massimi) e LO (minimi) della frequenza del polso e imposterete il **SEGNALE DEL LIMITE DELLA FREQUENZA DEL POLSO** su **ON** (acceso) e **OFF** (spento).
9. Inserite ogni impostazione in memoria e passate all'opzione successiva premendo il pulsante **S2**.

7



FITWARE SERIES

INSERIMENTO DEI VOSTRI DATI PERSONALI (TUTTI I MODELLI)

DETERMINAZIONE DELLA LUNGHEZZA DELLA FALCATA

1. Avrete bisogno di un metro a nastro per misurare la lunghezza con precisione.
2. Fate un segno sul terreno. Partite con l'alluce posizionato su quel punto e fate 10 passi con un andamento naturale dello stesso tipo dei passi che volete misurare (corsa, camminata, jogging, ecc).
3. Fare un segno sul posto in cui l'alluce del piede avanti si è fermato.
4. Misurate la distanza tra i due punti e dividete per 10.

italiano

italiano

MODALITÀ CONTAPASSI (TUTTI I MODELLI)

INDOSSARE IL VOSTRO PEDOMETRO FITWARE

The FitWear pedometer may be attached to the waist band of your pants or belt in any location which is convenient and easy for you to read. Make sure the display of the unit is located at the top when you are wearing it.

UTILIZZO DEL CONTAPASSI

1. Premete il pulsante **S1** per passare alla modalità **PASSI**.
2. Con una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** per 2 secondi in qualsiasi schermata del **CONTAPASSI**, cancellerete le seguenti informazioni riguardanti gli esercizi: **NUMERO DEI PASSI EFFETTUATI, CALORIE, DISTANZA o CRONOMETRO**.
3. Quando iniziate a esercitarvi, per la massima precisione, attaccate lo strumento alla vostra cintura o alla vita e poi azerate il contapassi con una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** di 2 secondi. Se azerate lo strumento prima di attaccarlo alla cintura o alla vita, potrebbero essere contati dei passi in più.

italiano

MODALITÀ CONTAPASSI (TUTTI I MODELLI)

Lo strumento FitWare vi permette di programmare un numero di passi prefissato per qualsiasi allenamento. Una volta programmato un numero prefissato e iniziata la camminata lo strumento FitWare farà automaticamente il conto alla rovescia partendo da questo numero. Quando raggiungete lo zero un segnale suonerà ad indicare che avete raggiunto il numero prefissato.

1. Avviate la modalità **PASSI** e premete il pulsante **S4** 4 volte finchè **TARGET** comparirà brevemente sulla schermata.
2. Con una **PRESSIONE PROLUNGATA** del pulsante **S2** cancellerete gli altri numeri prefissati presenti e inizierete la procedura di programmazione.
3. **5 ZERO** compariranno sul display con l'ultimo numero a sinistra lampeggiante.
4. **REGOLATE** il numero lampeggiante in **PIÙ** o in **MENO** utilizzando i pulsanti **S3** e **S4**.
5. Passate al numero successivo utilizzando il pulsante **S1**. Se desiderate programmare un numero più basso, premete semplicemente il pulsante **S1** quando lo zero lampeggia e spostatevi al numero più basso successivo.
6. Quando avete programmato il vostro numero di passi prefissato, premete il pulsante **S1** per un'ultima volta per tornare al display **PASSI**.

italiano

MODALITÀ CRONOGRAFO (TUTTI I MODELLI)

UTILIZZO DELLA FUNZIONE CRONOGRAFO

Gli strumenti FitWare sono dotati di un cronografo digitale.

1. **FATE PARTIRE** e **FERMATE IL CRONOGRAFO** con una **PRESSIONE** del pulsante **S4**.
2. Quando è fermo, **AZZERATE IL CRONOGRAFO** con una **PRESSIONE** del pulsante **S3**.

NOTA: quando viene visualizzato il Cronografo, lo strumento FitWare non conta i passi. Se vi state esercitando, non rimanete nella modalità Cronografo più a lungo del necessario. **RICORDATE:** Non avete bisogno di usare il Cronografo per cronometrare la sessione di esercizi. Questo viene fatto automaticamente dalla funzione secondaria **CRONOMETRO** nella modalità **PASSI**.

italiano

UTILIZZO DELLA RADIO (SOLO FITWARE FM)

1. Attaccate le cuffie al connettore che si trova su un lato dello strumento Fitware FM.
2. Ripristinate la radio alla frequenza più bassa premendo il tasto di ripristino nell'angolo in alto a destra della parte anteriore dello strumento.
3. Passate alla frequenza successiva disponibile con una **PRESSIONE** del tasto **SCAN** posto al centro della parte anteriore dello strumento. **CONTINUE** a premere il tasto **SCAN** finchè non trovate la stazione desiderata.
4. Quando arrivate alla fine della scala delle frequenze, dovete ripristinare lo strumento alla frequenza iniziale per scorrere nuovamente le frequenze disponibili.
5. Spegnete la radio, staccate le cuffie.
6. Il regolatore del volume della radio è posto sul filo delle cuffie.

ATTENZIONE: Lasciare le cuffie attaccate allo strumento FitWare FM per periodi di tempo prolungati consumerà la batteria.

italiano

UTILIZZO DELLA CARDIOFREQUENZIMETRO (SOLO FITWARE PULSE)

1. Dopo aver programmato il vostro 'Intervallo della frequenza del polso aerobica' (vedi Dati a pagina 9), sarete pronti per usare le funzioni del **CARDIOFREQUENZIMETRO** del vostro strumento FitWare Pulse.
2. Il FitWare Pulse si serve di un sensore infrarossi che rileva la vostra frequenza del polso dalla punta del vostro dito indice.

NOTA: Il sensore del FitWare Pulse non funzionerà se indossate dei guanti

3. Utilizzate il pulsante **S1** per passare alla modalità **PULSAZIONI**
4. Appoggiate il dito indice delicatamente sul sensore del frequenzimetro sulla parte anteriore dello strumento FitWare.

NOTA: Se premete troppo forte sul sensore del frequenzimetro potreste compromettere il buon funzionamento del sistema del frequenzimetro.

5. Il piccolo simbolo cuoriforme posto all'estrema sinistra del display dovrebbe iniziare a lampeggiare e la vostra frequenza cardiaca dovrebbe apparire dopo pochi secondi. I primissimi numeri della frequenza cardiaca potrebbero aumentare e diminuire mentre lo strumento effettua la misurazione. Un lungo bip vi indicherà quando la misurazione è completa e il numero della frequenza cardiaca visualizzato è quello corretto.

UTILIZZO DELLA CARDIOFREQUENZIMETRO (SOLO FITWARE PULSE)

6. Se il **SEGNALE DELL'INTERVALLO DELLA FREQUENZA CARDIACA** è attivo, quando controllate la pulsazione, se siete al di sopra o al di sotto dell'intervallo prefissato che avete programmato le parole **HI** o **LO** compariranno sulla destra del valore della pulsazione.
7. Il display del frequenzimetro rimarrà attivo per circa 10 secondi e poi ritornerà automaticamente in modalità Ora del Giorno.
8. Evitate di rilevare i valori delle pulsazioni sotto la luce diretta del sole in quanto può interferire con il sensore. Se dovete controllare la vostra pulsazione sotto la luce splendente del sole, proteggete lo strumento FitWare con l'altra mano.

CAMBIO DELLE BATTERIE

1. Gli strumenti FitWare si servono di batterie al Litio CR2032 3v. Queste batterie sono molto comuni e possono essere trovate nella maggior parte delle farmacie e negozi di fotografia.
2. FitWare e FitWare Pulse utilizzano una singola batteria.
3. FitWare FM utilizza due batterie.

FITWARE E FITWARE PULSE

1. Togliete il coperchio della batteria con una moneta o un altro piccolo oggetto.
2. Togliete la batteria da sostituire.
3. Inserite la nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'alto.
4. Rimettete e stringete il coperchio della batteria.

FITWARE FM

1. Togliete il coperchio della batteria con una moneta o un altro piccolo oggetto.
2. Togliete le batterie da sostituire.
3. Inserite le nuove batterie.
 - a. La batteria che si trova in basso dovrebbe essere inserita con il lato Positivo (+) verso il basso e deve essere messa sotto i due piccoli denti metallici posti nell'angolo in basso a destra del comparto delle batterie.
 - b. La batteria che si trova in alto deve essere inserita con il lato Negativo (-) meno, rivolto verso il basso.
4. Rimettete e stringete il coperchio della batteria

CURA DEL PEDOMETRO FITWARE

1. Evitate temperature estreme.
2. Pulite lo strumento FitWare con un panno morbido asciutto. Non usate MAI nessun tipo di detergente chimico sullo strumento.
3. Riponetelo lo strumento FitWare in un posto fresco e asciutto quando non lo utilizzate.
4. Le basse temperature potrebbero far sbiadire o scomparire completamente il display. Il funzionamento normale dovrebbe ritornare quando lo strumento si riscalda.
5. Tenete questo manuale in un posto sicuro per una consultazione futura.

italiano

italiano



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



FITWARE
SERIES



TECHTRAIL®

© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

