



**iROX**

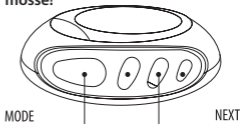
## **Modo di uso**

PE108N

## INDICE

1. Pronto al funzionamento in sole tre mosse!	3
2. Introduzione	4
3. Posizione corretta del contapassi	6
4. Selezione di una funzione (MODE)	9
4.1 Funzione ORA (Time Mode)	10
4.2 Funzione CONTAPASSI (Walk / Run mode)	11
4.3. Funzione MEMORIA DATI (Memory Mode)	14
4.4. Funzione DATI PERSONALI (User Data mode)	15
4.5. Funzione INDICATORE ANDATURA (Pace Mode)	18
4.6. Funzione SVEGLIA (Alarm Mode)	19
4.7. Funzione CRONOMETRO (Stopwatch Mode)	20
5. Sostituzione delle batterie	21
6. Manutenzione del contapassi	22
7. Assistenza	23

## 1. Pronto al funzionamento in sole tre mosse!



- 1) Fissare il contapassi PE108N con l'apposita clip in vita o alla cintura dei pantaloni, davanti al corpo all'altezza del fianco.
- 2) Tenere premuto il tasto "MODE" finché sul display non appare il testo "WALK".
- 3) Tenere premuto il tasto "NEXT" finché l'indicazione non raggiunge lo zero.  
-> E adesso si può partire!

Dal display è possibile rilevare il numero di passi, nella riga centrale, mentre la riga inferiore indica il tempo impiegato a percorrerli.

Per ulteriori informazioni sull'apparecchio, leggere accuratamente e per intero le presenti istruzioni per l'uso.

## 2. Introduzione

Il contapassi digitale PE108N è uno strumento di precisione per il controllo personale dei passi effettuati passeggiando, camminando o correndo. Inoltre, offre anche la possibilità di usufruire di altre funzioni facoltative.

Il concetto principale di un contapassi è comunicare all'utente quanti passi compie al giorno, motivandolo a condurre uno stile di vita sano con maggior movimento.

Un proverbio popolare asiatico dice: "Chi compie mille passi al giorno, vive cent'anni".

Purtroppo non è così semplice, tuttavia si consiglia di provare ad aumentare di **3000**

**passi al giorno** il proprio andamento quotidiano, ad esempio effettuando volontariamente una passeggiata serale a passo sostenuto. Si noterà che la ripetizione giornaliera dell'esercizio comporta molti benefici alla salute ed è anche divertente.

Il contapassi può essere uno strumento utile nel controllo dei propri allenamenti.

Un'ulteriore possibilità consiste nel coinvolgere il battito cardiaco. A questo scopo Irox offre una serie di orologi con cardiofrequenzimetro ([www.irox.com](http://www.irox.com)), ad

esempio il modello Irox Phan X2.

Le principali funzioni del contapassi PE108N sono descritte qui di seguito, mentre il loro funzionamento è descritto dettagliatamente alle pagine seguenti:

- Ora con data
- Conteggio dei passi camminando o correndo (con distanza percorsa, consumo energetico in kcal, velocità dell'andatura)
- Salvataggio delle registrazioni del contapassi su 7 giorni
- Inserimento dei propri dati personali (età, peso, lunghezza del passo, numero passi previsti al giorno)
- Indicatore acustico dell'andatura
- Sveglia
- Cronometro

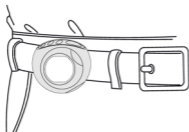
Il contapassi PE108N è dotato di 4 tasti:

- MODE** – Selezione della modalità di funzionamento
- ADJUST** – Per effettuare le impostazioni
- NEXT** – Diverse funzioni (vedere tutti i dettagli nella sezione dedicata alle funzioni)
- EL** – Per attivare l'illuminazione del display per 3 secondi circa

### 3. Posizione corretta del contapassi

Il contapassi PE108N è dotato di un sensore di movimento digitale che, in linea di massima, misura qualsiasi movimento, indipendentemente dalla posizione dell'apparecchio, dunque anche i passi compiuti. Poiché ogni persona si muove diversamente, si consiglia di posizionare il contapassi PE108N al corpo come segue:

- rivolgere i tasti verso l'alto;
- fissarlo saldamente alla cintura dei pantaloni con l'apposita clip;
- posizione alla cintura: in linea con l'ipotetica piega dei pantaloni, ossia circa in mezzo tra l'anca e il centro del busto.



In determinati casi sono possibili anche altre posizioni, ad esempio in borsa, nella tasca del cappotto o sul corpo in altre posizioni. Occorre tuttavia assicurarsi che l'apparecchio conti i passi correttamente, per poi individuare l'applicazione più adatta alla propria persona.

Alcune situazioni o andature possono compromettere la precisione del contapassi. Tra queste si citano ad esempio le seguenti:

- Il contapassi oscilla eccessivamente al corpo, misurando così ulteriori passi, in realtà non compiuti.
- Problemi possono presentarsi anche trascinando i piedi, indossando sandali o scarpe con suola morbida. Un'andatura troppo lenta e rilassata può compromettere la corretta misurazione.
- A bordo di un veicolo che causa vibrazioni (bicicletta, automobile, treno, autobus ecc.).
- Sedendosi, alzandosi o muovendosi sul posto.
- Ogni movimento può essere interpretato come passo, ciò significa anche la rimozione del contapassi viene registrata come passo.

Pertanto, occorre innanzitutto indossare il contapassi e poi azzerarlo.

- Il contapassi misura i movimenti di chi lo indossa. È possibile che tali movimenti non siano sempre omogenei, quindi può manifestarsi una determinata differenza tra il conteggio del contapassi e un conteggio pratico, effettuato dall'utente durante la camminata. Non è il caso di lasciarsi ingannare: un certo margine d'errore (+/- 10%) è assolutamente normale e solitamente viene compensato nell'arco della giornata.

Importante: nonostante il margine d'errore, è possibile controllare efficacemente e documentare l'esercizio fisico personale. Poco importa se i passi sono 5000 o 5300; l'importante è fare movimento volontariamente, in modo sufficiente e sano!

#### 4. Selezione di una funzione (MODE)

Premere ripetutamente il tasto grande "MODE" fino ad aver raggiunto la funzione desiderata. Sono disponibili le 7 funzioni seguenti:

- **ora (Time mode)**
- **contapassi (Walk / Run mode)**
- **memoria dati (Memory mode)**
- **dati personali (User Data mode)**
- **indicatore andatura (Pacer mode)**
- **sveglia (Alarm mode)**
- **cronometro (Stopwatch mode)**

Dopo l'ultima funzione (cronometro - STW) segue nuovamente la prima (ora).

Dopo aver raggiunto la funzione prescelta, è possibile effettuare le impostazioni con il tasto "ADJUST". A questo scopo leggere la corrispondente descrizione su come procedere esattamente.

In caso di inattività della modalità selezionata per oltre 5 minuti, l'apparecchio torna automaticamente alla modalità orologio (Time mode).

## 4.1 Funzione ORA (Time Mode)

Il contapassi PE108N serve anche come orologio, con l'indicazione dell'ora e della data. Nella riga inferiore è possibile visualizzare una delle seguenti informazioni, premendo ripetutamente il tasto NEXT:

**numero passi >> calorie >> distanza >> velocità >> percentuale del traguardo previsto >> timer di movimento.**

I dati relativi ai passi visualizzati non possono essere azzerati manualmente in questa modalità.

### Attenzione!

- La corretta impostazione dell'ora è importante per poter usare correttamente la funzione di memoria. A mezzanotte tutti i dati del giorno vengono salvati automaticamente in memoria e la registrazione per il giorno successivo parte nuovamente da zero.
- Alcune indicazioni (distanza, kcal, traguardo previsto) richiedono l'inserimento dei dati personali. A questo proposito leggere il capitolo "Funzione dati personali (User Data mode)"

## - Impostazioni

Per impostare l'ora, la data e il formato a 12 o 24 ore, tenere premuto il tasto **ADJUST** per 2 secondi circa oppure fino alla visualizzazione del testo "HOLD AdJ".

Quando l'indicazione dell'ora lampeggia, è possibile effettuare l'impostazione con il tasto di scorrimento in avanti NEXT (scorrimento veloce: tenere premuto il tasto NEXT).

Il tasto MODE consente di passare da un'impostazione alla successiva; procedere poi sempre come indicato sopra.

Al completamento dell'ultima impostazione, ossia l'impostazione del formato dell'ora a 12 o 24 ore, il processo d'impostazione è concluso e l'apparecchio torna automaticamente alla visualizzazione dell'orologio.

## 4.2 Funzione CONTAPASSI (Walk / Run mode)

Questa funzione consente di ingrandire sul display i dati relativi ai passi. Fondamentalmente questa funzione

consente anche di impostare il tipo di movimento:

- **Camminata** ---> **WALK**
- **Corsa** ---> **RUN**

Per passare da una modalità all'altra, premere ripetutamente il tasto NEXT, finché sul display in alto non appare WALK o RUN. Per passare da WALK a RUN e viceversa in questa schermata, tenere premuto il tasto NEXT (circa 3 sec.) fino alla visualizzazione del testo corrispondente.

In entrambe le modalità WALK e RUN, premendo ripetutamente il tasto NEXT, è possibile visualizzare i seguenti dati:

**Passi e timer di movimento >> Distanza e passi >> Calorie e passi >> Velocità e passi**

Per eliminare i dati giornalieri accumulati, tenere premuto in questa modalità il tasto ADJUST per 2 secondi circa fino alla visualizzazione del testo "HOLD CLEAR". In tal modo vengono eliminate tutte le registrazioni giornaliere attuali, ma non i dati del giorno precedente già archiviati in memoria.

Attenzione!

- Alcune indicazioni (distanza, kcal, velocità) richiedono l'inserimento dei dati personali. A questo proposito leggere il capitolo "Funzione DATI PERSONALI (User Data mode)"

### **Timer di movimento**

Questo timer indica il tempo trascorso in movimento. In altre parole, appena il contapassi rileva un movimento, viene avviato il timer. In tal modo è possibile verificare a colpo d'occhio quanto tempo è stato impiegato per il numero di passi compiuti. L'azzeramento di questo tempo avviene assieme all'azzeramento del contapassi.

### **Primi passi**

Il contapassi inizia a contare a partire dal quinto passo in poi. In altre parole, facendo due passi e sedendosi nuovamente, il contapassi non rileva alcun passo. Ma se ci si alza e si cammina per oltre 5 passi, il contapassi inizia a contare a partire dal sesto passo. In tal modo, nessun passo viene tralasciato.

### 4.3. Funzione MEMORIA DATI (Memory Mode)

A mezzanotte, alla data relativa (giorno e mese), il contapassi PE108N salva sempre automaticamente in memoria i seguenti dati giornalieri registrati per gli ultimi 7 giorni:

- visualizzazione grande: numero di passi
- visualizzazione piccola (alternata): percentuale del traguardo giornaliero, kcal, distanza

Se la memoria è vuota, appare il testo "NO INFO".

In presenza di dati, essi vengono salvati con la data relativa. In presenza di dati per diversi giorni, è possibile scorrere i dati passando da un giorno all'altro con il tasto **NEXT**.

Sono visualizzati anche i giorni senza dati di movimento. Il contenuto visualizzato è semplicemente zero.

Per eliminare i dati in memoria, tenere premuto il tasto **ADJUST** per 2 secondi circa oppure fino alla visualizzazione del testo "HOLD CLEAR". Attenzione! È possibile eliminare solo tutti i giorni insieme, non è possibile eliminare soltanto un singolo giorno.

### 4.4. Funzione DATI PERSONALI (User Data mode)

Per sfruttare le ulteriori funzioni del contapassi PE108N, occorre inserire i propri dati personali. Da questi dati si calcolano poi le seguenti indicazioni:

- consumo energetico in calorie
- distanza
- velocità
- percentuale di passi effettuati rispetto al traguardo giornaliero

Premendo ripetutamente il tasto **NEXT** è possibile scorrere i dati attuali. La sequenza delle indicazioni è la seguente:

età (AGE) >> peso (in KG o LB) >> lunghezza passo "WALK" >> lunghezza passo "RUN" >> numero passi traguardo giornaliero (GOAL)

#### Impostazioni

- Tenere premuto **NEXT**, fino alla visualizzazione dell'indicazione "AGE" sul display.
- Tenere premuto dunque il tasto **ADJUST** per 2 secondi circa oppure fino alla

visualizzazione del testo "HOLD AdJ". Quando l'elemento da impostare lampeggia (in questo caso l'indicazione dell'età), è possibile effettuare l'impostazione con il tasto di scorrimento in avanti NEXT (scorrimento veloce: tenere premuto il tasto NEXT). Impostazione dell'età: da 5 a 99 anni.

- Il tasto MODE consente di passare da un'impostazione alla successiva; procedere poi come indicato sopra.

Dopo l'impostazione dell'età, è possibile effettuare anche le seguenti impostazioni:

kg <--> LB

peso (20kg-150kg oppure 44LB - 331LB)

cm <--> INCH (pollici)

lunghezza passo "WALK" (30- 180 cm oppure 12 -71 pollici)

lunghezza passo "RUN" (30 - 180 cm oppure 12 - 71 pollici)

Numero passi traguardo giornaliero (100-999900)

Al completamento dell'ultima impostazione, ossia il traguardo giornaliero dei passi, il processo d'impostazione si

conclude premendo ancora una volta il tasto **MODE** e l'apparecchio torna alla visualizzazione dell'età.

### **Variazione dell'unità di misura visualizzata**

L'unità di misura del peso e della lunghezza del passo può essere modificata premendo brevemente il tasto ADJUST, quando appare il valore corrispondente durante lo scorrimento a schermo.

### **Misurazione della lunghezza del passo**

Per determinare la lunghezza del passo, procedere come segue:

- WALK

Camminare per 10 passi con la propria andatura normale, misurare la distanza percorsa e dividerla per dieci.

Esempio:

la distanza misurata è pari a 6,2 metri.  $6,2 \text{ m} / 10 \text{ (numero passi)} = 0,62 \text{ m}$  (impostazione lunghezza passo WALK: 62 cm).

- RUN

In questo caso si consiglia di correre per almeno 50 passi e di considerare poi la distanza percorsa nel calcolo.

#### 4.5. Funzione INDICATORE ANDATURA (Pace Mode)

Questa funzione consente di assegnare un segnale acustico ad una determinata andatura.

Il tasto **NEXT** consente di attivare (ON) e disattivare (OFF) semplicemente il Pacer. Se attivato, alla frequenza indicata viene emesso un "bip".

##### Impostazioni

Tenere premuto il tasto **ADJUST** per 2 secondi circa oppure fino alla visualizzazione del testo "HOLD AdJ". Quando il valore del Pacer lampeggia, è possibile effettuare l'impostazione con il tasto di scorrimento in avanti **NEXT** (scorrimento veloce: tenere premuto il tasto **NEXT**).

Settore d'impostazione: 30 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90 / 100 / 110 / 120 / 130 / 140 / 160 / 180 bpm

(beats per minute, ossia passi al minuto).

Il tasto **ADJUST** consente di confermare l'inserimento e di tornare nuovamente all'indicazione d'andatura.

#### 4.6. Funzione SVEGLIA (Alarm Mode)

Questa funzione consente di impostare la sveglia su una certa ora per svegliarsi o anche per ricordarsi di un determinato appuntamento.

Il tasto **NEXT** consente di attivare (ON) e disattivare (OFF) semplicemente la sveglia. Se attivata, all'ora visualizzata per la sveglia suona un allarme per circa un minuto.

Quando suona, la sveglia può essere disattivata manualmente premendo uno dei seguenti tasti: **MODE**, **ADJUST**, **NEXT**.

Se la sveglia rimane su ON, l'allarme suona ogni giorno all'ora impostata.

##### Impostazioni

Tenere premuto il tasto **ADJUST** per 2 secondi circa oppure fino alla visualizzazione del testo "HOLD AdJ".

Quando l'indicazione dell'ora lampeggia, è possibile effettuare l'impostazione con il tasto di scorrimento in avanti **NEXT** (scorrimento veloce: tenere premuto il tasto **NEXT**). Il tasto **MODE** consente di accedere all'impostazione dei minuti.

Concludere poi l'impostazione con il tasto MODE. Questa impostazione attiva automaticamente la sveglia (ON). With this setting the alarm has automatically been set to ON.

#### 4.7. Funzione CRONOMETRO (Stopwatch Mode)

Il cronometro misura un determinato periodo di tempo fino a 23 ore e 59 minuti al massimo. La risoluzione è di un centesimo di secondo.

I tasti hanno le seguenti funzioni:

ADJUST: Start/Stop

NEXT : Azzeramento (funziona solo se il cronometro è stato arrestato)

MODE : Per passare ad un'altra funzione (il cronometro può continuare a funzionare in background)

### 5. Sostituzione delle batterie

- Il coperchio del vano batterie si trova sotto la clip sul retro dell'apparecchio. Sollevare la clip e svitare la vite che fissa il coperchio del vano batterie.
- Sostituire le vecchie batterie con batterie nuove di tipo CR2032 (3V). Fare attenzione alla polarità (il polo positivo è rivolto verso l'alto, quindi visibile dall'esterno inserendo le batterie)!
- Richiudere il vano batterie e fissare nuovamente la vite.

## 6. Manutenzione del contapassi

- Non esporre l'apparecchio a temperature estreme o direttamente al sole per un lungo periodo.
- Evitare urti violenti o colpi di qualunque tipo all'apparecchio.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido, inumidito con acqua e un detergente delicato. Non utilizzare MAI sostanze volatili, come benzolo, diluenti, detergenti spray e simili.
- Quando non è in uso, riporre il contapassi in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini.
- Quando la sveglia viene attivata a temperature estremamente basse, può accadere che il display non sia più leggibile. Appena il contapassi si trova in un ambiente più caldo, riprenderà a funzionare correttamente.
- Conservare accuratamente le istruzioni per l'uso e l'ulteriore documentazione contenuta nella confezione, per poterla consultare anche successivamente.

## 7. Assistenza

Quest'apparecchio è un nuovo prodotto di Irox Development Technology. Tutte le indicazioni sono state effettuate e verificate rispetto ad un apparecchio perfettamente funzionante. È possibile che subentrino modifiche e miglioramenti all'apparecchio, non inclusi nella presente documentazione, per motivi legati alle esigenze di stampa. In caso di incongruenze o indicazioni incomplete, che rendono difficoltoso l'uso o il funzionamento dell'apparecchio, è possibile scaricare gratuitamente in ogni momento le ultime istruzioni aggiornate dal sito [www.irox.com](http://www.irox.com).

© Irox Development Technology





**Garantieschein**

**Certificat de garantie**

**Certificato di garanzia**

**Warranty**

Gerät / Modèle / Nome del prodotto / product

---

Händler (Adresse) / Nom du revendeur (Adresse)

Nome del negoziante (indirizzo) / Dealer's name

(adress):

---

---

---

---

Kaufdatum / Date d'achat / Data d'acquisto /

Date of purchase:

---

**www.irox.com**